

## Doftar du för mycket?

Diskussionstillfälle på huvudbibliotekets scen 31.1.2024 kl 17.30

Inom Borgå stadsbiblioteks nyaste demokratiprojekt ”Det här vill vi tala om” utvecklas biblioteken vidare som plattform för dialog mellan invånare och beslutsfattare. Denna diskussionen anordnades **i samarbete med Borgånejden Allergi-och Astmaförening rf.**

Knappt tio personer deltog i diskussionen, en journalist från den lokala tidningen var också närvarande. Inbjuden expert var **Katariina Ijäs från Allergi-, hud- och astmaförbundet rf.** Diskussionen genomfördes enligt Dialogpaus-metodens principer, på två språk, och med journalisten och författaren Mikael Crawford som facilitator.

De erfarenheter och synpunkter som framkom tydligast vid dagens diskussion var t.ex.:

- 10-30% av finländarna upplever olika och varierande grader av symtom från dofter. Cirka 10 % av befolkningen lider av astma och 10 % av befolkningen är benägen att drabbas av migrän. När man diskuterar detta ämne behöver det minnas att doftöverkänslighet inte nödvändigtvis är relaterad till andra sjukdomar men kan orsaka symptom.
- Detta är en tillgänglighetsfråga: överdriven användning av parfym kan hindra personer som är känsliga för dem från att delta i offentliga evenemang och tjänster, begränsa tillgången till kollektivtrafik osv.
- Problemet har ökat under de senaste åren av ett antal skäl. Det verkar finnas en ständigt ökande doftbelastning i vår livsmiljö, med försäljning av doftande sopsäckar, pappersnäsdukar etc. Det finns också vetenskapliga bevis för en ökning av den kemiska belastningen på vår miljö.
- De som påverkas av lukter har nu kanske bättre möjligheter att hävda sina rättigheter. Återgången från koronans isolering till normal interaktion har också medfört en ny uppmärksamhet vid dessa frågor.
- Personer som utsätts för olika typer av problem med inomhusluften kan också bli känsliga för och lida av andra lukter än de som orsakade problemet i första hand.
- Kemikalier och även mögelgifter påverkar människans endokrina system, vilket kan få oförutsedda hälsokonsekvenser. Det kan också ändra människors beteende och reaktioner på lukter.
- Hälsoskäl är inte den enda anledningen att påpeka överdriven användning av dofter. En gourmetupplevelse på en bra restaurang eller en dyr vinprovning kan till exempel bli helt förstörd av ett överdrivet parfymanvändande vid bordet bredvid.
- ”Paketet” av parfym hos människor består av mycket mer än faktiska parfym, aftershave etc. De mest sålda (särskilt de billigaste) tvättmedlen kan innehålla mycket starka dofter, liksom tvålar, hudkrämer, hårbalsam etc.
- Toleransen mot lukter ökar vanligtvis: om man använder mycket doftämnen märker man inte att man överdoserar. Detta leder till en ond cirkel: när doftbelastningen ökar måste du själv öka doseringen.

- Den flitiga användningen av parfym har blivit ett modedefenomen även bland pojkar. Det finns också ett betydande ekonomiskt intresse; det är en stor och växande marknad, så marknadsföringsinvesteringen är mycket hög.
- Man har uppmärksammat och diskuterat detta i skolorna, vilket åtminstone i viss mån har begränsat användningen av parfym under skoldagen - men har detta någon inverkan på "fredagskvällarna", dvs. på fritiden?
- Att prata om någon annans lukt eller doft är nästan tabu. Åtminstone finns det en hög tröskel för att ta upp det: ingen vill "lukta illa". Till exempel att lukta svett är nästan det värsta man kan tänka sig, särskilt för unga människor. Men i grund och botten handlar det om att ta hänsyn till andra, och att maskera lukten med en annan lukt är inte det bästa alternativet.
- För att fungera måste medvetandehöjande åtgärder komma från samma nivå, till exempel vid ungdomar från kamrater. Utbildning uppifrån eller utanför den egna livskretsen ses ofta ovidkommande.
- Medvetenheten om doftämnenas skadliga effekter bör ökas ytterligare, till exempel inom städtjänster på offentliga platser. Några av de närvarande hade redan noterat en positiv utveckling på detta område. Detta borde också vara en bra marknadsföringspunkt för de mer medvetna rengöringsföretagen.
- I vilken utsträckning kan luktproblemet förebyggas genom tekniska lösningar, t.ex. ventilation? Hur tar man hänsyn till detta vid utformningen av lokalerna? På Helsingfors-Vanda flygplats finns det till exempel *en omväg* för dem som inte vill passera parfymavdelningen i ett varuhus.
- Vi minns den tid då rökning var tillåtet och normalt på offentliga platser. Vilka lärdomar kan man dra av den förändring som skett så snabbt att något sådant idag skulle framstå som helt omöjligt? Hur skulle överdriven användning av parfym kunna göras "uncool" på samma sätt som rökning är idag?
- Lagstiftningen kan förändras och gör det också, men det sker under intensivt lobbytryck. Hälsoorganisationer bör också delta i lobbyarbetet, som en motvikt till dem som drar nytta av parfymmarknaden.
- Frankrike är kanske en föregångare på detta område: kravet på att ange allergiframkallande ingredienser på förpackningen verkar ha lett till en ökning av produkter som innehåller mindre skadliga ämnen.
- En deltagares livslånga erfarenhet av detta ämne: medvetenheten och bra alternativ till exponering har ökat, *men mycket långsamt*.
- Det finns "kompisstöd" för personer med doftöverkänslighet. Ingen ska behöva känna sig ensam med detta problem; det finns information om hur man kan lindra symtomen och undvika exponering.

För ytterligare information se:

<https://astmaoallergiforbundet.se/information-rad/overkanslighet/doftoverkanslighet/>

Råd och kamratstöd kan du få från den lokala föreningen:

<https://porvoonallergia.yhdistysavain.fi/>