

Monica Honkanen Anna Polkutie

METSÄRETKI JA TAIKAN TÄRKEÄ TARINA

kertomus anafylaksiasta



Tämä lastenkirja käsittelee anafylaksiaa eli henkeä uhkaavaa allergista reaktiota. Kirja on tarkoitettu lapsille ja heidän lähipiirilleen anafylaksian käsittelyyn. Tietoteosta voi käyttää myös ilmiöoppimisen välineenä varhaiskasvatuksessa ja alakoulussa.

Kirjan on tuottanut Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry Allergia-, iho- ja astmasäätiön sekä Helsingin Allergiayhdistyksen säätiön avustuksilla. Toive kirjasta on tullut allergiaperheiltä ja se on kirjoitettu asiantuntijavetoisesti. Kirjan kirjoituksen prosessiin allergiaperheiden kokemustoimijat ovat osallistuneet aktiivisesti kertoen omia kokemuksia ja kommentoiden Taikan tarinaa, jotta kirja palvelisi mahdollisimman hyvin perheiden tarpeita. Iso kiitos mielenkiintoisesta matkasta Taikan maailmaan!



Pitkin kirjaa löydät tehtäviä lapsille.

Ensimmäinen tehtävä: kuinka monta injektoria löydät seikkailemasta kirjan sivuilta?

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry
Teksti © Monica Honkanen
Kuvitus ja taitto © Anna Polkutie
2026

Monica Honkanen Anna Polkutie

METSÄRETKI JA TAIKAN TÄRKEÄ TARINA

anafylaksia eli henkeä uhkaava allergia



ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Helsinki

SAATE

Anafylaktinen reaktio eli anafylaksia tarkoittaa vakavaa äkillistä yliherkkyyssreaktiota. Se alkaa tavallisesti kurkun kutinalla ja kuristavalla tuntemuksella. Ääni käheytyy. Hengitys tuntuu raskaalta ja voi vinkua. Näin tämän kirjan kertomuksessa Taikalle käy, kun hän saa vahingossa maitopitoista retkievästä.

Anafylaksiassa tavallisesti myös iho alkaa kutista kämmenissä, huulissa ja hiuspohjassa. Kutina voi levitä ympäri kehoa. Iho turpoaa, ja iholle nousee nokkospaukamia. Vaikeimmissa tapauksissa verenpaine laskee, vatsaa kouristaa ja tajunnan taso heikkenee.

Anafylaksia-kohtauksen saanut on hengenvaarassa. Tärkeintä on tunnistaa anafylaksian ensioireet, ja pistää heti adrenaliini ja antaa antihistamiini- sekä kortisonitabletti lääkepussista. Ja, soittaa heti hätäkeskukseen.

Taikalla on päiväkodin metsäretkellä lääkepussi mukana. Näin opettajat voivat hoitaa heti Taikan anafylaktisen reaktion Taikan vanhempien antamien ohjeiden mukaan. Jos on epävarma olo pistää adrenaliini, kannattaa se pistää. Adrenaliini on elimistön oma aine, josta ei ole mitään haittaa. Se on ainoa lääke, joka pelastaa ihmisen, joka on saanut anafylaksian.

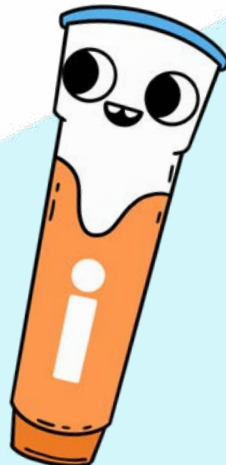
Anafylaksia on pelottava reaktio. Kun ensihoito on annettu ja lapsi on ollut sairaalassa seurattavana mahdollisen myöhäisreaktion takia, on hyvä käydä tapahtuma läpi kaikkien mukana olleiden kanssa. Tässä kirjassa kerrotaan, miten Taikan saama anafylaksia keskusteltiin muiden lasten, eskarin opettajien ja Taikan vanhempien kanssa.

Taikan hoitosuunnitelman mukainen ensiapu pelasti Taikan. Kun anafylaksian aiheuttaja tiedetään, sen täydellinen välttäminen on kaikkein tärkein asia. Toki vahinkoja voi sattua. Sitä varten tehdään hoitosuunnitelma. Ja, lääkepussi on aina mukana joka paikassa.

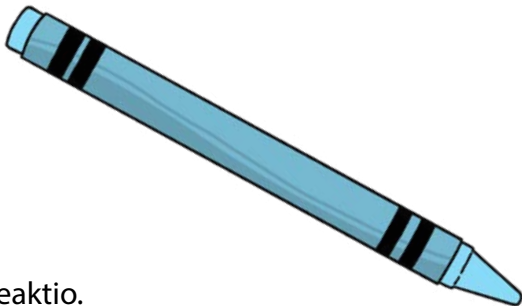
Suurkiitos Metsäretki ja Taikan tärkeän tarinan kirjoittajille, eskarin opettajien nopealle toiminnalle sekä Taikalle ja hänen perheelleen anafylaksitapahtuman kertomisesta. Kiitos myös Helsingin Allergia- ja Astmayhdistykselle aloitteesta kirjan toteutuksesta ja vastaamisesta allergiaperheiden toiveeseen anafylaksiaa käsittelevästä lastenkirjasta.

Turussa 23.2.2026

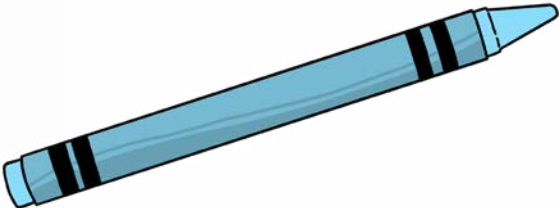
Prof. Erkkä Valovirta
Lasten allergialääkäri
Allergiasäätiön hallituksen jäsen

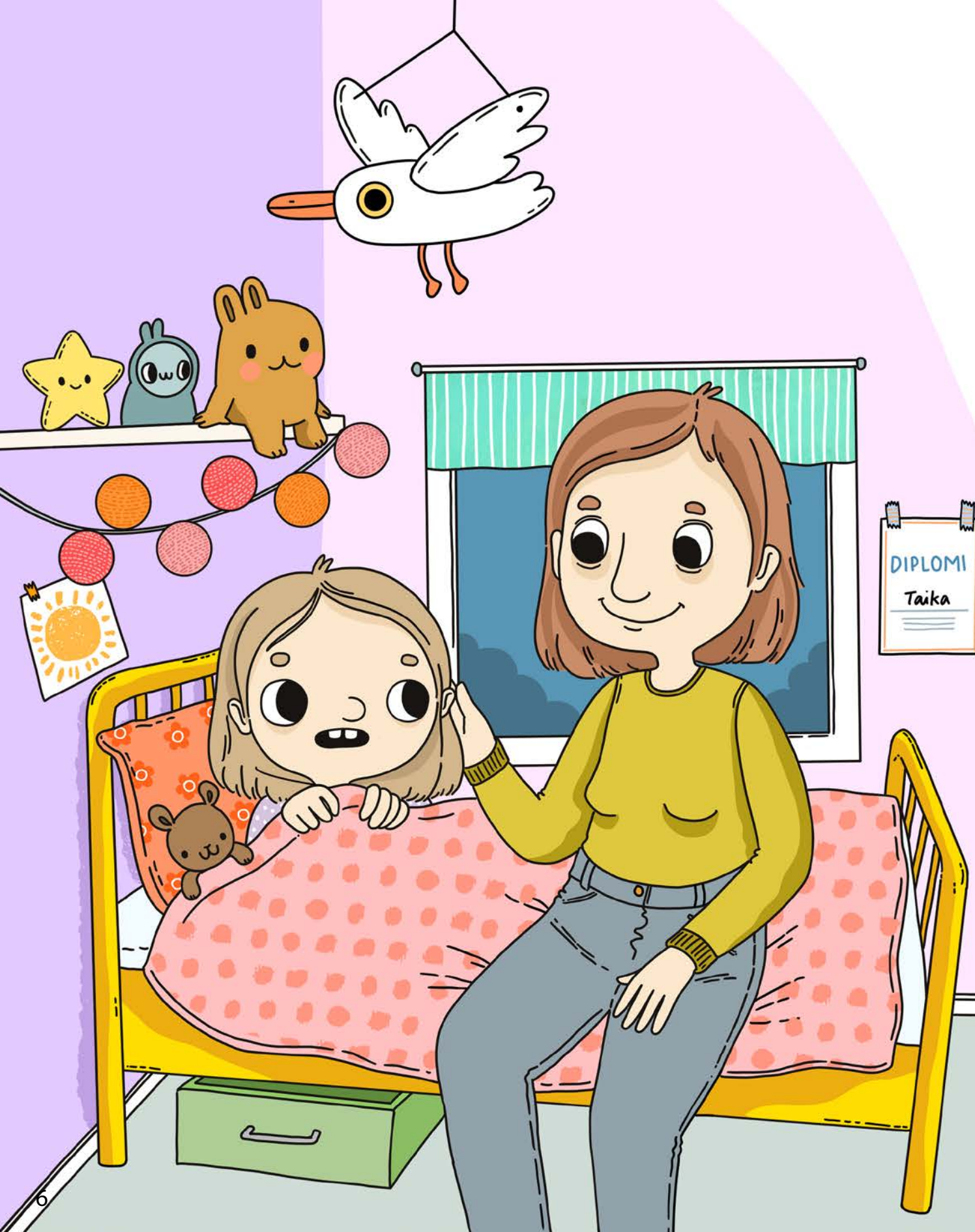


ANAFYLAKSIA – SANASTO



Anafylaksia	Äkillinen ja vakava allerginen reaktio. Voi olla hengenvaarallinen ja vaatii välitöntä hoitoa.
Allergeeni	Aine, joka aiheuttaa allergisen reaktion (esim. ruoka-aine, pähkinä, maito, kananmuna, hyönteisen pisto).
Altistuminen	Tilanne, jossa lapsi joutuu kosketuksiin allergeenin kanssa (syö, koskettaa tai hengittää).
Kontaminaatio	Allergeenin siirtyminen ruokaan tai esineeseen käsien, välineiden tai pintojen kautta.
Adrenaliini	Anafylaksian ensisijainen lääke. Estää oireiden pahenemista ja pelastaa henkiä.
Adrenaliini-injektori (EpiPen / Jext)	Kertakäyttöinen pistolaite, jolla adrenaliini annetaan lihakseen reiteen.
Antihistamiini	Lääke lieviin allergiaoireisiin. Ei riitä yksin anafylaksiassa.
Kortisoni	Lisälääke. Vaikutus alkaa hitaasti – ei korvaa adrenaliinia.
Nokkosihottuma (urtikaria)	Punainen, kutiseva ihottuma. Voi olla anafylaksian ensioire.
Hätätilanne	Tilanne, jossa annetaan adrenaliini ja soitetaan 112.





Eräänä iltana, juuri ennen nukkumaanmenoa,
Taika istui peiton alla ja katseli hiljaa ikkunasta ulos.

- Muistatko äiti sen metsäreissun keväällä eskarissa? hän kysyi. Äiti istui sängyn laidalle ja silitti Taikan hiuksia.
- Muistan. Se oli jännittävä päivä – mutta sinä Taika toimit todella hienosti ja opimme siitä taas uutta. Hienoa, että haluat jutella tapahtuneesta ja kertoa myös kavereille. Juttelu usein helpottaa oloa ja sitten kaveritkin tietävät, mistä anafylaksiassa on kysymys ja kuinka toimitaan. Anafylaksia on henkeä uhkaava allerginen reaktio ja siinä on aina kysymys vahingosta, jos saat maitoa, jolle olet allerginen. Tärkeää on välttää maitoa kaikilla tavoilla ja jos vahingossa jossain saat maitoa, niin tiedetään kuinka toimia.
- Se oli pelottavaa... mutta kaikki auttoivat ja kaikki meni lopulta hyvin. Ja sain sairaalasta tuon rohkeusdiplomin. Voidaanko äiti yhdessä kertoa se tarina taas?
- Tottakai voidaan, rakas. Se on tärkeä tarina ja siitä on tärkeää puhua.

Ja niin he alkoivat yhdessä muistella uudelleen Taikan eskariryhmän jännittävää metsäretkeä.



Anafylaksian ennaltaehkäisyssä on tärkeää välttää allergeenia. Mikäli allerginen henkilö saa allergeenia vahingossa, kyseessä on vahinkoaltistus. Vahinkoaltistustilanteissa on tärkeää tietää, miten toimitaan, ja siksi tilanne sekä toimintaohjeet tulee käydä ennalta huolellisesti läpi. Varhaiskasvatussuunnitelma ja lääkehoitosuunnitelma laaditaan lapsen varhaiskasvatuksessa tai alakoulussa yhteistyössä henkilökunnan ja huoltajien kanssa.

Eräänä aurinkoisena toukokuun aamuna eskariryhmä Histamiinit oli lähdössä metsäretkelle. Lapset hyppelivät innoissaan ja pukivat eteisessä ulkovaatteita.
– Tänään mennään metsään! huudahti Taika.



Päiväkodilla/koululla tulee olla allergiselle lääkehoitosuunnitelma, jossa käydään läpi, mille lapsi on allerginen, millaisia allergiaoireita hän saa, missä lääkkeitä säilytetään, miten lääkkeet annetaan ja miten vahinkoaltistuksia vältetään.

Lääkkeen mukana tulee olla lapsesta seuraavat tiedot: nimi, kuva, allergiaoireet, mahdolliset oheislääkkeet (antihistamiini ja/tai astmalääkkeet), lääkkeiden annostelu- ja anto-ohje. Adrenaliini-injektori tulee säilyttää alle 25 C ja se ei saa jäätä. Tätä varten on lääkkeille tarkoitettuja säilytyspusseja. Lääke ei saa olla auringossa, jolloin se lämpenee liikaa. Lapsen lääkkeiden olisi hyvä olla niille suunnitellussa lääkepussukassa, joka on helppo kuljettaa mukana myös retkillä.



Ryhmän opettaja Elli tarkasti listaa mukaan tarvittavista asioista, samalla kun toinen ryhmän opettaja Tomi auttoi lapsia lenkkareiden nauhojen kanssa. Kaikilla oli mukana myös omat reput eväitä ja vesipulloja varten. Taikalla on oma punainen reppu, jossa on hänen oma nimi sekä merkinnät lääkkeistä ja hoitosuunnitelmasta. Se on Taikan lempireppu!

Taikan reppussa on hänen lääkkeensä ja ne säilytetään asianmukaisella tavalla. Retkellä ryhmän aikuiset huolehtivat lääkkeistä, jotta ne ovat aina saatavilla ja lämpötila on oikea.



Ulkona oli jo lämmin, joten ei tarvinnut pukea paljon päälle. Eikä aikaakaan, kun koko ryhmä oli jonossa matkalla lähimetsään, jossa he retkeilivät säännöllisesti. Luonnolla on paljon terveysvaikutuksia ja metsästä saa hyviä pöpöjä vastustuskyvyn vahvistamiseen ihan tavallisista metsäleikeistä.

Tässä ovat Taika, Veera ja Kalle – ystävykset, jotka leikkivät usein yhdessä. Ja tuolla on opettaja Elli.

Veera

Taika

Kalle



Elli on todella mukava, kekseliäs ja iloinen. Ellin kanssa voi puhua kaikesta! Hänellä on aina tapana sanoa:

Elli

**Kaikki tunteet
ovat sallittuja,
metsässäkin!**

Tänään ryhmä suuntaa metsään ihanassa keväisessä säässä. Onkohan viime viikolla rakennettu maja vielä ennallaan?

Kerätkää metsästä viisi asiaa ja tehkää niistä paperille taideteos! Mitä taideteoksessasi tapahtuu?

On tärkeää, että lapsen kanssa keskustellaan anafylaksiasta ikätasoisesti, oikeilla termeillä ja myös aiheesta heräävistä tunteista puhutaan avoimesti.



Metsässä ilma tuntui erilaiselta
– vähän kostealta, raikkaalta ja puhtaalta.

Sammal tuoksui ja linnut lauloivat. Metsällä on paljon hyviä vaikutuksia lasten arkeen ja lapset tietävät tämän. Metsässä on kiva liikkua monipuolisesti ja metsä tarjoaa paljon hyviä pöpöjä sekä pitää huolta terveydestä, jaksamisesta ja mielestä. Metsän pöpöjä kutsutaan mikrobeiksi. Monet metsän mikrobit auttavat ihmisiä pysymään terveenä.

Lapset kuuntelivat hiljaa metsän ääniä.
– Kuulitteko tuon? Kalle kuiskasi.
Samassa mustarastas lehahti lentoon viereisestä pensaasta ja orava hyppeli läheisissä puissa. Lapset tutkivat kuuseen keväällä tulleita uusia kukintoja ja keittelivät majassaan soppaa metsän antimista.

Mitä kivaa sinä olet metsässä viimeksi tehnyt?

Retkipäivä metsässä kului mukavissa merkeissä: Histamiini-ryhmän lapset etsivät ötököitä ja majakin löytyi! Lapset rakensivat katkenneista puiden oksista lisää aloitettuun majaan ja juoksivat kilpaa mättäillä. Kaikilla oli hauskaa.



Seuraavaksi oli evästaun aika. Lapset istuivat mättäille ja kaivoivat eväsrasiat esiin repuistaan. Taikalla oli oma, aivan erityinen eväsrasia.

Taikan erityiseen eväsrasiaan oli päiväkodilta otettu hänelle omat eväät, jotka oli valmistettu Taikan oman erityisruokavalion mukaan. Taikan erityisruokavaliossa on huomioitu, että se ei sisällä ollenkaan maitoa.



Lapset olivat juuri kaivaneet eväät esille ja alkoivat syömään, kun Kalle huomasi läheisessä puussa oravanpoikasten leikkivän.

Koko ryhmä juoksi katsomaan oravien riemastuttavaa hippaleikkiä. Kyllä metsän eläimetkin osaavat leikkiä! Oravien innostamana koko ryhmä alkoi leikkimään banaanihippaa, kunnes Elli pysyi kaikki takaisin evästaunolle.



Allergisen ruokavaliossa on huolehdittava tarkasti koko ruokaketjun ajan valmistuksesta ruokailuun ettei allergeenia pääse ruokaan. Suosittelemme, että allergisen ruoka tulee varhaiskasvatuksessa ja koulussa keittiöstä omalla tarjottimella ja eväretkellä on omat eväät. Näin varmistetaan, että kontaminaation riski pienenee merkittävästi.



Hetken kuluttua Taika näytti mielteliäältä.
Hän raapi varovasti kaulaansa ja sanoi hiljaa:
– Minua kutittaa... ja hengittäminen tuntuu hassulta.
Veera katsoi Taikaa huolestuneena ja lähti kertomaan Ellille.

Miettikää yhdessä:
Jos kaveri saa anafylaksian,
niin millaisia oireita hänellä
voisi olla?
Vinkki: kurkkaa kirjan lopusta
anafylaksian oireet.

–Elli! Tule
katsomaan!

Elli tuli nopeasti Taikan luo ja katsoi häntä lempeän tarkkaavaisesti.

– Tämä voi olla allerginen reaktio, meidän täytyy toimia heti hoitosuunnitelmasi mukaisesti, kuten äitisi kanssa on sovittu.

Meniköhän eväsleivät sekaisin tai lensikö kavereiden muruja sinun eväisiin teidän lähtiessä katsomaan oravien leikkiä?

Elli kutsui paikalle myös Tomin ja otti esiin Taikan oman lääkepussukan.



– Eli tämä on se hätähoito? Kalle kysyi hiljaa.

– Niin on, Elli vastasi rauhallisesti.

– Sinä Taika olet tosi reipas ja kaikki sujuu hienosti, Elli sanoi ja antoi Taikalle lääkkeit.

Sillä välin Tomi oli jo soittanut hätänumeroon 112.

Taika oli peloissaan, mutta Elli rauhoitteli häntä ja piti sylissä ryhmän odotellessa ambulanssia. Samaan aikaan Tomi oli saanut äidin puhelimeen soittettuaan ensin hätäkeskukseen.

Myös äiti rauhoitteli Taikaa puhelimesta ja oli jo matkalla lääkäriin, johon ambulanssi Taikan veisi. Lähimetsä oli onneksi lähellä ja ambulanssi tuli nopeasti.



Anafylaksiassa lapsi tulee saada lääkäriin aina. Anafylaksian ensisijainen hoito on adrenaliini. Hoitoa jatketaan tarvittaessa ambulanssissa/sairaalassa. Anafylaksian oireet voivat tulla kahdessa aallossa. Viimeisiltä sivuilta löydät adrenaliini-injektorin anto-ohjeen sekä anafylaksian oireita kuvattuna.



Kontaminaatio allergiassa tarkoittaa, että ruokaan tai tuotteeseen pääsee vahingossa pieniä määriä allergeenia kosketuksen kautta (esim. välineiden, käsien tai saman valmistuslinjan kautta) aiheuttaen allergisen reaktion. Kontaminaatoriski on huomioitava ruuan valmistuksesta aina syömiseen saakka.

Hetken kuluttua metsäpolulle ilmestyi ambulanssi. Kaksi ensihoitajaa käveli ripein askelin Taikan ja Elli-opettajan luo.

"Hei Taika, minä olen ensihoitaja ja nimeni on Aapeli, me huolehdimme sinusta nyt", toinen heistä sanoi. Taika nyökkäsi heille ja Elli oli Taikan tukena koko ajan. "Olettepas te toimineet jo hienosti ja antaneet ensiavun täällä metsässä", Aapeli sanoi.

Taika vietiin ambulanssiin ja myös Elli pääsi ambulanssin kyytiin Taikan seuraksi. Tomi oli sillä välin saanut toisen aikuisen päiväkodilta Histamiinien kanssa metsään. He kutsuivat lapset vielä piiriin ennen kuin suuntasivat takaisin päiväkodille.



Sairaalassa lääkäri Niina ja hoitaja Miika ottivat Taikan vastaan lämpimästi. Myös Taikan äiti oli jo ennättänyt sairaalalle vastaan.

Sairaalassa Taikaa tutkittiin, kuunneltiin ja hänelle annettiin lisää lääkettä. Taika voi jo paremmin, mutta hän jäi seurantaan sairaalaan iltaan saakka. Metsässä annettu adrenaliini ja antihistamiini olivat auttaneet ja Taikan mieli oli jo rauhallisempi.

"Haluatko piirtää odotellessa?" kysyi hoitaja. Taika piirsi kuvan sydäimestä ja auringosta. Ja metsän ötököistä. Taikasta sairaalassa oli kivaa! Siellä oli kivoja leluja, sai pillimehua ja lopuksi vielä rohkeusdiplomin ja tarroja!





On tärkeää, että anafylaksiaa käsitellään lasten kanssa ikätasoisesti. Käsitellessä voi käyttää erilaisia leikkejä ja loruja. Anafylaksiasta heräävien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja käsittely ovat myös tärkeitä. Kirjan lopusta löydät muutaman esimerkin leikeistä ja loruista.



Muu Histamiinien ryhmä oli jäänyt metsäretkipaikalle ja juttelivat nyt tapahtuneesta Tomi-opettajan kanssa: Veeraa ja Kallea pelotti.

– Miksi Taika sairastui? Entä jos en olisi huomannut? Veera mietti.

Kalle katsoi sammalta hiljaa. – Tuli vähän ikävä olo. Tomi istui lasten vieressä.

– Kaikki tunteet ovat sallittuja – me aikuiset autamme teitä lapsia juttelemaan miltä tuntui ja miksi Taikalle tuli huono olo, hän sanoi lempeällä äänellä. Mutta nyt Taika on hyvässä hoidossa, eikä hänellä ole hätää.

– Voisimme kaikki kuvitella bussin, jossa on erilaisia tunteita, Tomi ehdotti.



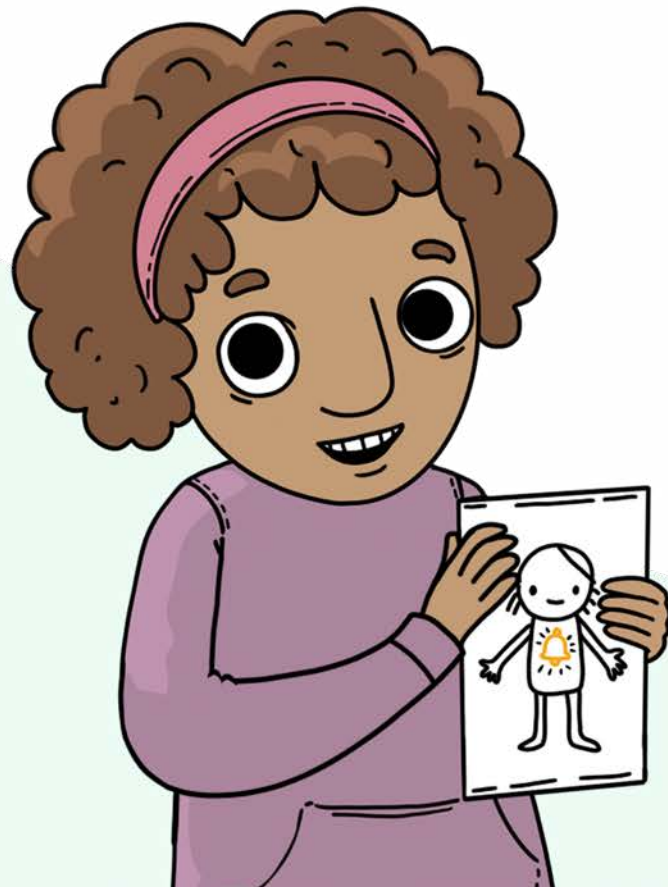
Nimeä tunne ja mieti, miltä se tuntuu kehossa ja missä päin kehoa. Kirjan lopussa ohje tunnebussi -harjoitukseen!



Äidin saavuttua sairaalaan Taikan luokse Elli palasi päiväkodille. Päiväkodilla Elli piirsi muille lapsille kuvia valkotaululle.

- Allergia tarkoittaa, että kehon puolustusjärjestelmä reagoi johonkin liian voimakkaasti. Taikan keholla on oma hälytysjärjestelmä, joka reagoi liian voimakkaasti maitoon. Jos Taika saa maitoa, niin tuo hälytysjärjestelmä tarvitsee erityistä apua. On tärkeä, että me aikuiset tiedämme, mistä on kysymys ja osaamme auttaa tarvittaessa. Tärkeintä on kuitenkin, ettei Taika saa maitoa. Maidosta hänelle tulisi huonoa oloa, kuten metsässä kävi. Siksi Taikan ruoka on erikseen hänelle tehtyä ja tulee omalla tarjottimella. Taikan ruoka on tehty ruoka-aineista, joita hän saa syödä.

Taikalla on myös omat herkut päiväkodilla herkkuhetkiä varten. Taikan vanhemmat myös auttavat mielellään muita aikuisia kaverisynttäreiden tarjoiluiden kanssa päiväkodin ulkopuolella. Näin arki sujuu hyvin ja kaikki voivat keskittyä leikkiin ja uuden oppimiseen. Lapset kuuntelivat tarkasti.



Kaikki saivat piirtää paperille, miltä tuntui, kun Taika sairastui. Kuvissa näkyi sinisiä aaltoja, sydämiä ja sateita.

- Minun piirros on pelko, mutta se muuttuu turvaksi, sanoi Veera.
- Eikä me päiväkodissa olla yksin. Kaikille on kaveri ja välillä vaihdellaan leikkejä, Elli lisäsi.

Päiväkodissa huolehditaan, että kaikilla on kivaa ja kaveri.



Seuraavana aamuna aamupalan jälkeen ovi aukesi

– ja siellä seisoj Taika!

– Hei Taika! huusi Kalle ja juoksi halaamaan.

Kaikki halusivat tervehtiä Taikaa.

– Oletko kunnossa nyt? Millaista oli ambulanssin kyydissä?,
lapset kyselivät kuorossa.

– Joo, olen ihan kunnossa ja sain uuden rannekkeen,
katsokaa! Taika hymyili.



Elli pyysi lapset istumaan päiväpiiriin niin, että Taika sai kertoa, millaista allergia on. Ja mitä sairaalassa tapahtui. Päiväkotikaverit saivat kysellä allergiasta ja anafylaksiasta Taikalta ja ryhmän aikuisilta.

– Joskus se vähän jännittää, mutta on tärkeää kertoa kavereille, mitä voi ja mitä ei voi syödä. Ja mitä pitää ottaa huomioon arjessa, Taika kertoi rohkeasti.

Hän näytti anafylaksiarannekkeensa ja kertoi myös lääkkeistä.

– Kaverit voivat auttaa. Otetaan esimerkiksi päiväkodissa kaverin allergiat huomioon ja pestään kädet, jotta kaverille ei vahingossa kantaudu murusia. Syödään omalla paikalla ja ollaan huolellisia, ettei omaa ruokaa eksy allergisen ruuan joukkoon.

– Veera auttoi hienosti metsässä kertomalla aikuiselle Taikan oireista, Elli-opettaja lisäsi ja Veera hymyili ujosti, mutta tyytyväisenä.

– Minulla on eri eväät kuin muilla, koska minulla on ruoka-allergia, Taika sanoi rohkeasti.

– Taika ei voi syödä kaikkea, mutta hänen eväistään on tehty turvalliset juuri hänelle. Oravahippa sekoitti eväät retkellä, mutta me aikuiset olemme jatkossa tarkempia, että syömme rauhassa ja sitten leikimme erikseen. Onneksi Taikalla on kaikki hyvin ja Taika kertoi sairaalassa olleen kivaa, opettaja Elli muistutti ystävällisesti. Lapset nyökkäilivät ymmärtäväisesti – tärkeintä oli, että jokaisella oli mukavaa. Eväät maistuvat luonnossa myös jatkossa todella hyvälle!

Taikalla on erityisominaisuus, joka on allergia!



Lapset halusivat järjestää uuden metsäretken. Tällä kertaa he saivat osallistua suunnitteluun ja suunnittelivat tarkasti eväät, lääkkeet ja turvallisuusasiat yhdessä.

– Me ollaan nyt Metsäryhmä Superturva! sanoi Kalle ylpeästi.



Elli-opettaja lisäsi: "Ystävyys tarkoittaa, että huolehditaan toisistamme. Se tarkoittaa, että kysytään, miten ystävä voi. Ja että pidetään kädestä, jos pelottaa. Lisäksi aikuiset ovat aina mukana ja aikuisille voi jutella kaikesta."

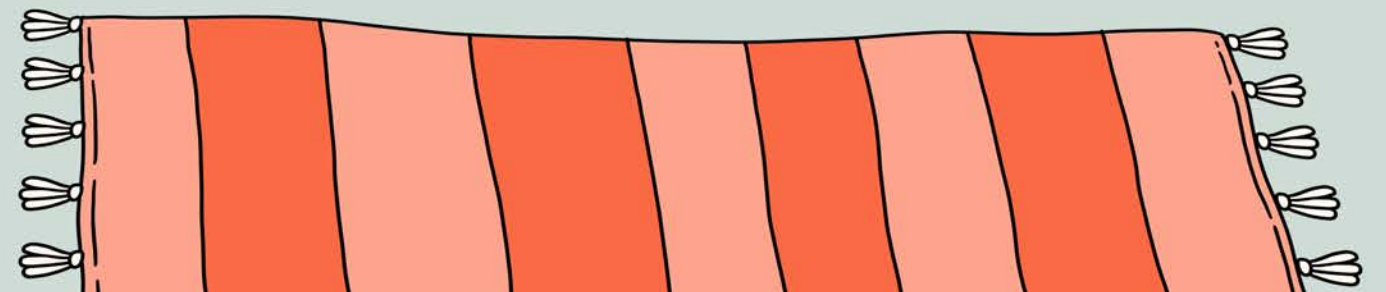
Lapset tekivät yhteisen piirin ja ottivat toisiaan kädestä kiinni:
– Me pidämme toisistamme huolta!





– Kylläpä sinä muistit tarinan hienosti!
äiti kehuu.
Äiti ja Taika halaavat ja Taika alkaa
nukkua oman erityispiirteen kanssa
rauhassa ja onnellisena.

Kerro satu (tai tarina).
Kirjaan sen juuri niin kuin sen
minulle kerrot.
Lopuksi luen tarinasi ja voit muuttaa
tai korjata sitä, mikäli haluat.





Tueksi aikuiselle

Anafylaksia - henkeä uhkaava allerginen reaktio

Anafylaksia on voimakas ja nopeasti kehittyvä allerginen reaktio, jossa kehon puolustusjärjestelmä reagoi liian rajusti johonkin aineeseen, jota se pitää vaarallisena. Tällainen laukaiseva tekijä voi olla esimerkiksi ruoka (kuten pähkinät, maito tai kananmuna), hyönteisen pisto tai lääke.

Reaktion aikana elimistö vapauttaa suuria määriä välittäjäaineita, kuten histamiinia. Tämä aiheuttaa oireita useissa kehon osissa samanaikaisesti. Iho ja limakalvot voivat oireilla punoituksena, kutinana, nokkosihottumana tai huulten ja kasvojen turvotuksena. Hengitystiet voivat ahtautua, mikä tuntuu hengitysvaikeutena, yskänä, vinkunana tai kurkun turpoamisen tunteena. Verenkierto voi heikentyä, jolloin verenpaine laskee ja seurauksena voi olla huimausta, kalpeutta tai jopa tajunnan menetys. Lisäksi voi esiintyä vatsaoireita, kuten pahoinvointia, oksentelua tai ripulia.

Anafylaksia on hengenvaarallinen tila, mutta oikealla ja nopealla hoidolla se saadaan hoidettua. Tärkein ensiapu on adrenaliinin antaminen lihakseen (yleensä reiteen adrenaliini-injektorilla) heti oireiden alkaessa. Sen jälkeen tarvitaan aina lääkärin arvio ja jatkoseuranta.

Monet anafylaksian kanssa elävät voivat elää täysin tavallista elämää, kunhan he tunnistavat omat riskitekijänsä, välttävät vahinkoaltistusta ja kantavat mukanaan adrenaliini-injektorin. Myös ympärillä olevien aikuisten ja lasten tietoisuus ja rauhallinen toiminta ovat erittäin tärkeitä. Jos anafylaksia koskettaa omaa lähipiiriä, kannattaa hakea myös vertaistukea.



Anafylaksian hoito

Anafylaksia on akuutti hätätilanne, jossa nopea ja määrätietoinen toiminta on ratkaisevaa.

Toimi näin:

1. Anna adrenaliini heti (reiden ulkosivulle)
2. Soita 112
3. Aseta lapsi tilanteeseen sopivaan asentoon
4. Seuraa hengitystä ja vointia
5. Älä jätä lasta yksin
6. Rauhoita lasta

Antihistamiini tai kortisoni ei ole ensiapu eikä saa viivästyttää adrenaliinin antoa. Yhteinen harjoittelu ja selkeät hoitosuunnitelmat lisäävät turvallisuutta koko yhteisössä.

Adrenaliinin anto:

Toimi näin

- Tunnista oireet mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Älä viivytele.
- Rauhoitu. Jos olet hätäntynyt, et pysty toimimaan nopeasti ja tehokkaasti.
- Ota adrenaliini-injektori tukevasti käteen.
- Irrota injektorin turvakorkki.
- Paina injektorin musta kärki reiden ulkosyrjää vasten reippaasti, niin että kuulet klik-äänen.
- Pidä injektorin painettuna reittä vasten 10 sekuntia.
- Nosta injektorin pois ja hiero pistoskohta 10 sekunnin ajan.
- Soita tai pyydä joku soittamaan hätänumeroon 112. Adrenaliini-injektori on tarkoitettu ensiapuun ja hoitoon pitää hakeutua välittömästi.
- Jos oireet jatkuvat, anna uudestaan sama adrenaliiniannos toisesta injektorista 5-10 minuutin kuluttua. Yhtä injektoria voi käyttää vain kerran.

OIREET

Suu, huulet	huulten tai kielen kutina tai turvotus nokkosihottumaa suun ympärillä tai kasvoilla
Iho	laaja-alainen punoitus ja kuumotus iholla nokkosihottuma, laaja-alainen kutina iholla kihelmöinti esim. kämmenissä, jalkapohjissa, hiuspohjassa turvotus (esim. korvalehdet, huulet, silmäluomet)
Nenä, nielu/ kurkku	nopeasti alkava nuha tai limaisuus nielun kutina täyteläisyyden tai palan tunne nielussa nielemisvaikeus äänen käheys
Vatsa, suolisto	voimakkaat vatsakivut, vatsakrampit oksentaminen, ripuli
Keuhkoputket, keuhkot, rintakehä	yskä, hengitysvaikeus, hengenahdistus, hengityksen vinkuna, rintakipu
Sydän	sydämen tykytys hidastunut lyöntitiheys verenpaineen lasku
Silmät	sidekalvon punoitus silmien vuotaminen silmien kutina silmäluomien turvotus
Muita oireita	päänsärky huimaus sekavuus pyörtyminen



HOITOSUUNNITELMA

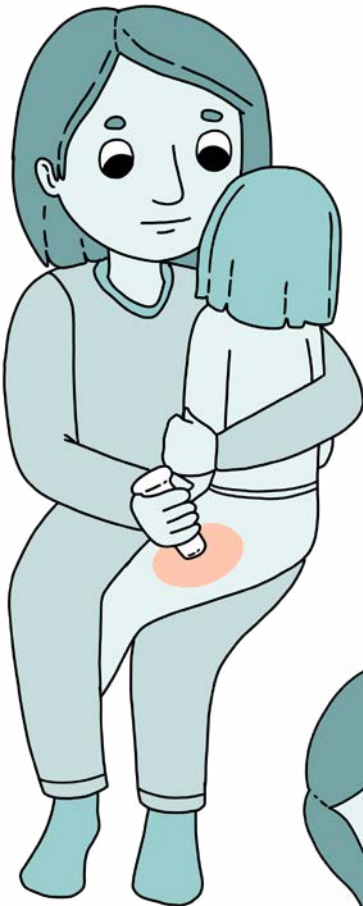
Hoitosuunnitelma käydään yhteistyössä läpi varhaiskasvatuksen ja koulun kanssa, kun päiväkotitai- tai koulutaival on alkamassa. Palaverissa käydään läpi:

- mikä on anafylaksia, tarvitseeko henkilökunta lisäkoulutusta (ja mistä tällaista koulutusta saa: liitto / paikallisyhdistys / sairaalan kuntoutusohjaaja)
- kuka tiedottaa hoitohenkilökunnan tai muut opettajat
- missä injektoreita säilytetään
- miten injektorit pakataan, kun lähdetään retkelle, kuka on vastuuhenkilö ottamaan injektorit mukaan
- toimintatavat ruokailuissa
- erityispäivien herkut: saako varhaiskasvatukseen/ kouluun tuoda karkkia. Jos kyllä, miten järjestetään myös anafylaktikolle sopivaa herkkua
- toimintamalli, jos vahinko tapahtuu: ensiapu, 112, ilmoitus huoltajille, myöhemmin yhteinen purkutilaisuus
- lääkehoitosuunnitelma

Lue lisää www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia, sillä sinne päivitetään tietoa ja aineistoa anafylaksiasta.



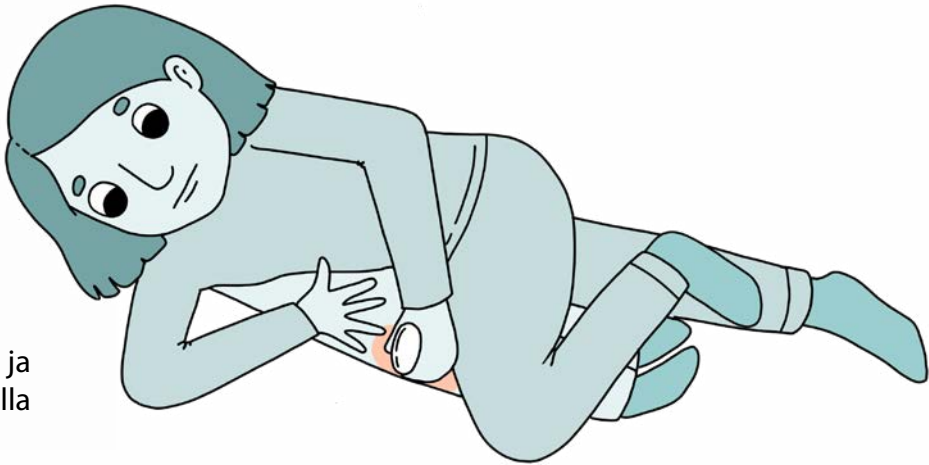
ESIMERKKEJÄ TUKEVASTA PISTOSASENNOSTA
ISTUEN JA MAKUULLA



Pidä lasta tiukasti kiinni ja tue lapsen kehoa omaa kehoasi vasten. Aseta lapsen toinen käsi selkäsi taakse. Lukitse lapsen jalat jäməkästi omien jalkojesi väliin.

On tärkeää, ettei lapsi pääse liikkumaan lääkkeen annostelun aikana. Injektoria tulee pitää painettuna reisilihakseen laskien rauhassa kymmeneen. Hiero pistoskohtaa noin 10 sekunnin ajan. Adrenaliinin voi annostella vaatteiden läpi.

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



Adrenaliini on anafylaksian ensiapulääke, jonka saa antaa kuka vain. Jos epäilet anafylaksiaa, niin anna adrenaliini!

MINULLA ON ANAFYLAKSIA

Nimeni on:

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

Saan vakavia oireita näistä ruoka-aineista:

☐ Pähkinä	☐ Vehnä
☐ Maito	☐ Kala
☐ Kananmuna	☐

Toivon, että luet Anafylaksia-oppaan, jotta osaat toimia oikein oireiden ilmaantuessa. Oppaan löydät Allergia-, Iho- ja Astmaliiton verkkosivuilta, www.allergia.fi.

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:

Anafylaksia on vakava allerginen reaktio, joka vaatii nopeaa hoitoa.

Tarinan kautta voi käsitellä lasten kanssa pelottavia tilanteita ja vahvistaa empatiaa.

Näin tuet lasta:

- Puhu rehellisesti, mutta rauhoittavasti.
- Tunnista tunne ja anna tunteille nimi.
- Harjoitella toimintaa ennakoon.
- Pyytää varhaiskasvatuksen, koulun, iltapäiväkerhon yms. henkilökunnalle lisäkoulutusta.
- Huolehtikaa, että kaikki osaavat käyttää adrenaliini-injektoria.
- Varhaiskasvatuksessa ja koulussa on oltava anafylaksialapselle hoitosuunnitelma.
- Hyvä yhteistyö kodin ja varhaiskasvatuksen/koulun välillä on tärkeää.

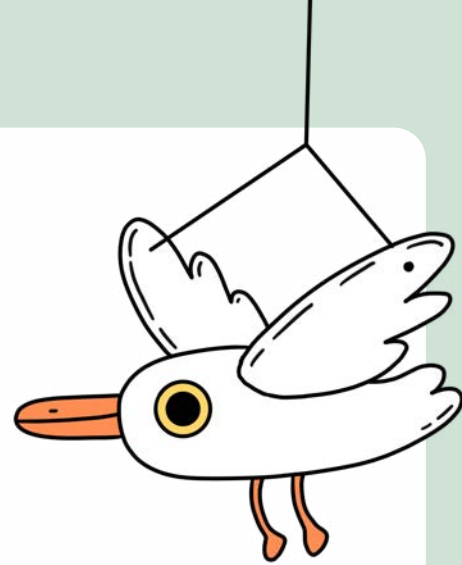
Lapselle: Millaisia tunteita sinulla oli, kun kuultit tarinan?

Piirrä, väritä tai kerro – voit käyttää apuna näitä:

- Ilo
- Pelko
- Huoli
- Turva
- Ystävyys
- Anafylaksia

Pohdittavaa:

- Mitä tarkoittaa ”pitää huolta toisista”
- Miten allergiseen reaktioon tulee varautua?
- Miten voit olla hyvä ystävä?



Tunnebussi-harjoitus:

Kuvittele bussi jonka kuljettaja olet sinä! Minkä värinen bussisi on? Entä sen penkit tai ratti? Tulee pysäkki ja matkustajia tulee kyytiin. Matkustajat ovat erilaisia tunteita, joita tulee ja menee. Bussin kuljettajana sinä voit päättää, koska jokin tunne jää kyydistä, jos se ei itse lähde. Ensin kyytiin tulee ilo. Miltä se tuntuu ja mille penkille ilo istuu? Seuraavana tulee jännitys. Miltä se tuntuu ja mille penkille jännitys istuu? Voit tehdä tunnebussi-harjoitusta lapsen kanssa kahdestaan tai ryhmässä pohtia tunteita.

Arkea anafylaksian kanssa:

- Kerro lapsen anafylaksiasta varhaiskasvatuksessa, koulussa, lapsen kaverien vanhemmille, sukulaisille, harrastusohjaajille jne.
- Hanki itsellesi harjoitusinjektori ja opeta ensiapu kaikille, jotka toimivat lapsen kanssa.
- Vertaistukea löydät järjestöistä ja verkosta.
- Ehkäise anafylaksiaa ja lue aina ainesosaluettelot, myös tutuista tuotteista.
- Puhutaan avoimesti ja rehellisesti anafylaksiasta lapsentasoisesti.
- Ehkäistään anafylaksiaa hyvällä hoitosuunnitelmalla varhaiskasvatuksessa ja koulussa.

**Lisätietoa ja oppaat
varhaiskasvatukseen ja
kouluun anafylaksialapselle:**

allergia.fi/anafylaksia



Lämmin kiitos kaikille kirjan kirjoitusprosessissa mukana olleille! Erityiskiitos allergiaperheiden kokemustoimijoille, jotka ovat jakaneet omia kokemuksiaan ja kommentoineet Taikan tarinaa, jotta kirja palvelisi mahdollisimman hyvin perheiden ja anafylaksialasten tarpeita. Kirja on suunnattu erityisesti alle kouluikäisille lapsille ja heidän läheisilleen, mutta se soveltuu myös koulujen ja varhaiskasvatuksen käyttöön. Tietoteoksen taustalla on selkeä tarve, joka on noussut suoraan perheiltä, joissa lapsella on todettu vakava allergia ja anafylaksian riski. Uusi elämäntilanne herättää usein pelkoa, epävarmuutta ja voimakkaita tunteita, niin lapsessa kuin aikuisissakin. Vastaavaa helposti lähestyttävää lastenkirjaa anafylaksiasta ei ole ollut tarjolla. Kirja kokoaa yhteen tietoa, tukea ja konkreettista apua hengenvaarallisen allergisen reaktion hoitamiseen sekä siitä heräävien tunteiden käsittelyyn. Tarinallinen muoto auttaa lasta ymmärtämään tapahtunutta ikätasoisesti ja tarjoaa aikuisille välineitä käydä aihetta läpi lapsen kanssa turvallisesti.

Toive kirjasta on tullut alkujaan allergiaperheiltä ja se on kirjoitettu asiantuntijavetoisesti hyödyntäen eri verkostojen osaamista anafylaksian ympärillä. Mukaan kirjan kuvituksen toteutukseen valikoitui taitava kuvittajamme Anna, jolloin Taika sai ystäviensä kanssa lähestyttävän muodon oravakaverien ja kirjassa seikkailevan Insku-injektorin kanssa. Toivottavasti kirja löytää mahdollisimman monen anafylaksiaperheen arkeen ja avuksi!

Monica Honkanen

Monica Honkanen on toiminut asiantuntijana allergioiden ja astman parissa jo yli kymmenen vuoden ajan. Terveystieteiden alan koulutuksen lisäksi Monica on kohta valmis lyhytterapeutti. Kirjaa on ollut ihana tehdä hyödyntäen allergiaperheiden kanssa vuosien varrella kertyneitä kokemuksia yhdistettynä viimeisimpään tutkittuun tietoon ja terapeuttiin elementteihin. Monican lapset Livia ja Liana ovat toimineet kirjan virallisina valvojina kommentoiden ja ideoiden Taikan tarinaa.

Anna Polkutie on lahtelainen kuvittaja ja graafinen suunnittelija, jonka iloisein kuvituksiin voi törmätä mm. niin oppikirjoissa, lastenkirjoissa, kuin myös teepaketeissakin. Annaa inspiroi työssään suuresti luonto ja tämän kirjan metsämaisemissa olikin paljon herkullisia kohtia kuvittaa luontoa.

