

Kun saamme diagnoosin UV-yliherkkyydestämme, niin olemme täynnä kysymyksiä miten selviydymme tästä eteenpäin. UVA-säteily aiheuttaa oireita pilviselläkin säällä ja tunkeutuu ikkunalasin läpi. Myös tehokkaat loisteputket aiheuttavat oireita herkimmille.

Olen koonnut tähän suojautumiskeinoja. Aurinkosuojavoiteiden suojakerroin pitää olla 50+. Kemialliset suojavoiteet saattavat aiheuttaa allergisia iho-oireita, joten mekaaniset voiteet jotka sisältävät titaanioksidia ovat turvallisempia. Voidetta tulisi käyttää riittävästi ohjeen mukaan. Toiset tosin valittavat silloin kasvojen näyttävän geishanaamiolta. Parempi sekin kuin kutiava punanaama.

UV-suojavaatteita on saatavilla esim:

Meditex Oy, meditex.fi, puh: 0400952269, email: info@meditex.fi, postiosoite: Kuukiventie 3 F00840 Helsinki. Meditex antaa alennusta suojavaatteista ja kankaista kunhan kerrot olevasi jäsenemme ja annat jäsennumerosi. Meditexiltä löytyy erityisesti lastenvaatteita, myös aikuisille löytyy vaatteita. Itselläni on pari niskasuojalla varustettua lippistä.

Parone Design/Janne Pykälä Janne myy myös UV-suojakangasta. Hän itse on ollut kehittämässä kangasta, joka on miellyttävä iholle. Kangasta saa ainoastaan sinisenä, mutta se ei helteelläkään hiosta. Suojakerroin on parempi kuin Meditexin kankaalla. Itselläni on Janne Pykälän kankaasta sisareni ompelema huppari, joten voin kesälläkin tehdä pihatöitä huoletta. Myös tavallisista vaatekaupoista voi ostaa vaatteita ihoa suojaamaan. Nyrkkisääntönä voi katsoa auringonvalossa näkykö valo läpi.

Kotiin voi asentuttaa **UV-suojakalvot** ikkunoihin. Myös autoon voi asentuttaa UV-suojakalvot tietyin ehdoin. Tuulilasiin ja etusivulaseihin ei saa asentaa tummaa UV-suojakalvoa. Takalaseihin saa asentaa vaikka kuinka tummat kalvot. Etusivulaseihin voi asentaa kirkkaat 3M-Prestige UV-kalvot (Prestige-kalvo ei sisällä alumiinia, joten kännykkäyhteyskin on parempi mutta on paras UV-suojausominaisuuksiltaan). Tämä asennus vaatii kuitenkin ihotautilääkärin todistuksen kalvojen tarpeellisuudesta. Todistus tulee olla poliisia ja katsastusta varten aina autossa mukana. Viimeksi keväällä 2020 nuori poliisi huomasi kirkkaan Prestige-etusivulasikalvot ja käski poistaa ne. Ihotautilääkärin kirjoittama todistus auttoi säilyttämään kalvot :)

Kotisivuillamme **valoihottuma.allergia.fi** on linkki koko Suomen 3M-UV-suojakalvoja asentaviin liikkeisiin. Kalvoasentaja monesti kertoo, että hän ei asenna etusivulaseihin kalvoja. Hänellekin todistus on tarpeen. Tuulilasi on rakenteeltaan kaksinkertainen. Lasien välissä on muovinen laminointikalvo. Muovihan suojaa jonkin verran UV-säteilyltä. Itse pidän valoa läpäisemättömiä hansikkaita käsissäni aurinkoisina päivinä ajaessani. Pidemmällä matkoilla käytän kasvoilla UV -suojavoidetta. Herkimät (mm. XP diagnoosi) voivat myös asentuttaa tuulilasiin Prestige-kalvon. Tästä pitää kuitenkin neuvotella katsastuskonttorissa. Se vaatii muutostodistuksen ja maksaa.

Tuet ja palvelut

Etuudet eivät ikinä liity mihinkään tiettyyn diagnoosiin, vaan lähtökohtana on oma elämäntilanne ja sairauden aiheuttamat haasteet siinä. Aurinkosuojavaatteita tai -kankaita voi hakea lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineenä (terveyskeskuksen tai sairaalan kautta). Toissijaisena hakupaikkana on vammaispalvelu, josta kunta vastaa. Vammaispalvelusta voi hakea aurinkosuojavaatteita, tai esim. kodin tai auton ikkunoiden suojakalvoja. Asunnon muutostyöt ovat lain mukaan subjektiivinen oikeus. Erityisasiantuntija Risto Heikkinen Allergia-, iho- ja astmaliitosta (risto.heikkinen@allergia.fi) neuvoo tukien kanssa ja voi auttaa hakemuksen tekemisessä, myös esimerkiksi oman sairaalan sosiaalityöntekijä tai kuntoutusohjaaja voi auttaa.

Valitettavasti usein asiakaspalvelijat eivät tunne UV-yliherkkyyttä, joten anomukseen tulee liittää ihotautilääkärin todistus UV-suojakalvojen ja vaatteiden tarpeellisuudesta. Myös valokuvat taudin akuuttivaiheesta auttavat. Turvonneet kasvot ja kädet eivät ole kaunista katseltavaa.

Syksyn pimeydessä ihomme rauhoittuu, mutta jo kevään ensi aurinko aiheuttaa oireita. Hanki heijastaa UV-säteilyn tuplana kasvoillemme, siis aurinkosuojavoide on tarpeen.

Terveisin Esko Puuperä Valoihottumayhdistyksen hallituksen jäsen
0400762390 tai esko.puupera@luukku.com