

ALLERGINEN LAPSI ALOITTA KOULUN TAI PÄIVÄKODIN



Valokuva: [Daiga Ellaby](#) / [Unsplash](#)

Muistilista henkilökunnalle ja vanhemmille

Alkusanat

Päivähoidon tai koulun aloitus on lapselle ja perheille jännittävä tapahtuma, jossa arki muuttuu uudeksi, opitaan uusia asioita, tavataan uusia ihmisiä ja luodaan uudet rutiinit. Allergiaa, astmaa, refluksia sairastavalle tai yliherkkyyksistä kärsivälle lapselle ja hänen vanhemmilleen siihen voi myös liittyä pelkoa ja huolta lapsen turvallisuudesta, sekä surua lapsen erilaisuudesta ja yhdenvertaisuuden toteutumisesta. Lapsen turvallisuus on aina aikuisen vastuulla.

Tämän muistilistan tarkoituksena on auttaa pohtimaan päiväkodissa ja koulussa eteen tulevia tilanteita ja herätellä huomaamaan missä kaikkialla lapsen allergeenia voikaan piileskellä. Tarkoituksena on myös, että tästä on apua sen miettimisessä miten lapsen turvallisuudesta huolehditaan kaikissa olosuhteissa sekä miten lapsi osallistetaan yhteiseen toimintaan ilman eriarvoistamista.

Ajatuksia, vinkkejä ja esimerkkejä on tähän kerätty allergisten perheiden vertaistukiryhmistä Facebookissa. Muistilista on jaoteltu aihealueittain.

Tekijä: Allergialapset ry

Allerginen lapsi aloittaa koulun tai päiväkodin © 2025 Allergialapset ry on lisensoitu CC BY-NC-SA 4.0 -käyttöluvalla. Tarkastele käyttö lupaa osoitteessa <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Allergisen lapsen kohtaaminen

On hyvä muistaa, että lapsi ei ole yhtä kuin hänen allergiansa. Allergia on sairaus, ei ominaisuus. Tavoitteena tehdä ympäristöstä lapselle sopiva ilman että lapsen pitää siitä huolehtia/stressata.

- Ei surkuttelua
- Ei tehdä siitä numeroa
- Älä koskaan ajattele, että allergeenia voi tarjota lapselle ihan vähän, se ei haittaa
- Älä syrji lasta allergian takia

Yhdenvertaisuus

Lapsella, joka sairastaa allergiaa, tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua varhaiskasvatukseen ja koulun eri toimintoihin. Hänen ei tule jäädä ulkopuoliseksi tai paitsi jostain. Jos ryhmässä on OK, että muut saavat/osallistuvat/pääsevät mukaan ja yksi jää ilman, silloin on oltava OK myös, että yksi saa ja muut katsovat vierestä.

Mitä vanhemmat toivovat?

Vanhemmat toivovat, että heitä kuunnellaan ja heidän kanssaan keskustellaan.

- Luottamus
- Avoimuus
- Aina saa kysyä, ja on parempi kysyä kuin arvata
- Virheitä sattuu kaikille, ja on tärkeää että niiden sattuessa virheet myönnetään avoimesti ja pyritään oma-aloitteisesti muuttamaan prosessia turvallisemmaksi
- Kannattaa muistaa, että virheistä vanhemmat voivat saada tärkeää tietoa esim. lapsen reaktioista joihinkin ruoka-aineisiin

Lapsen yksilöllinen tilanne

Ennen hoidon aloitusta käydään läpi lapsen yksilöllinen tilanne.

- Miten lapsi reagoi, minkälaisia reaktioita mistäkin allergeenista voi tulla
- Minkälaisia erityisjärjestelyjä lapsi tarvitsee hänen terveytensä ja turvallisuutensa varmistamiseksi
- Missä kohtaa on lääkittävä ja vai voiko esim. ensin vain katsella ja odottaa meneekö tilanne ohi?

Lääkehoito

Lääkehoitosuunnitelma pitää kirjata lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan.

On hyvä käydä läpi lääkkeiden säilytys ja antaminen, ja henkilökunnan kouluttaminen tähän.

Anafylaksia ja adrenaliini auto-injektori (Epipen, Jext, Emerade)

Adrenaliini on ainut tehokas hoito yleistyneeseen allergiseen reaktioon, eli anafylaksiaan. Se toimii sitä paremmin, mitä aiemmin se annetaan.

Adrenaliinin käyttö anafylaksiatilanteessa on hengenpelastamista, ja siihen tulee kaikilla lapsen kanssa olevilla olla valmiudet. Adrenaliinin käyttö ei ole lääkkeen antamista, eikä sitä pidä ajatella vain tietyn henkilökunnan jäsenen hommana - tilanne voi tulla eteen täysin yllättäen kenelle tahansa. Adrenaliinin käyttö on helppoa, eikä sitä pidä pelätä.

- Adrenaliinin säilytys (missä sen paikka on - kaikkien tulee tietää)
- Adrenaliini on siellä missä lapsikin, eli ei esim. luokassa, jos lapsi on ruokasalissa
- Mukaan myös retkille, vaikka lyhyillekin
- Adrenaliinin lämpötilan huomioiminen (0-25C)
- Adrenaliinin käytön ohjeistaminen ja harjoittelu (harjoituskyniä saa apteekeista ja valmistajilta)
- Adrenaliinikyniä pitäisi aina olla saatavilla kaksi, sillä kynässä voi olla toimintahäiriö tai lapsi saattaa tarvita vielä toisen annoksen adrenaliinia

Allergisen reaktion/anafylaksian tunnistaminen

- Käydään läpi kyseisen lapsen tyypillinen oirekuva
- Lapsen voinnin seuraaminen päivän aikana
- Lapsen voinnin seuraaminen, jos on syytä epäillä reaktiota (esim. silloin ei laiteta lasta hämääseen huoneeseen nukkumaan)
- Mikäli lapsella on todettu tai syytä epäillä anafylaksiaa, varmistetaan, että päiväkodissa/koulussa tunnetaan anafylaksian oireisto
- Mitä anafylaksia käytännössä tarkoittaa: nopeasti etenevä yleistynyt allergiareaktio useassa elimessä. Reaktio saattaa pahimmillaan johtaa kuolemaan. Oireet tulevat yleensä muutamissa minuuteissa, yleensä noin 30 min sisällä, mutta voivat tulla myöhemminkin
- Epäiltäessä anafylaksiaa tilannetta ei jäädä seuraamaan, vaan lapsi lääkitään ja ambulanssi soitetaan heti
- Toiminta anafylaksian tapahtuessa seuraa useimmiten kaavaa: anna adrenaliini, soita ambulanssi ja kerro lapsen anafylaksiasta, anna muut lääkkeet mitä lapselle on ohjeistettu antamaan, varaudu antamaan tarvittaessa toinen adrenaliini, ilmoita vanhemmille. Anafylaksia vaatii aina seurantaa päivystyksessä.

Erityisruokavalio

Ennen hoidon alkua on hyvä järjestää palaveri keittiön ja hoitohenkilöstön kanssa, ainakin jos allergioita enemmän ja/tai anafylaksia.

- Onko keittiöllä selvää mitä lapsen allergiat tarkoittavat?
- Tunnettaanko allergeenien piilonimet?
- Saako keittiö tilattua kaiken tarvittavan listoiltaan: jos ei, niin miten toimitaan?
- Haluaako keittiö kotoa ideoita ruoista? Varsinkin, jos ruokavalio suppea, ajatuksella "ettei pyörää kahdesti tarvitse keksiä"
- Jos lounas tulee keskuskeittiöltä, mitä tarjotaan aamu- ja välipalalla?
- Pitävätkö aamupala ja välipala riittävästi nälkää, jos esim. maitotuotteita ei voida käyttää?

Lääkärintodistus erityisruokavaliosta

- Lääkärintodistuksen tai erityisruokavalioilmoituksen ei tarvitse olla määrämuotoinen
- Mikäli käytössä on määrämuotoinen lomake, voi siihen laittaa vapaamuotoisen liitteen
- Lääkärintodistusta ei voi vaatia haettavan tietystä paikasta (esim. neuvolasta), sillä potilaalla on lain mukaan oikeus itse valita hoitopaikkansa
- Lääkärintodistusta on noudatettava tarkasti vaikka ohjeet tuntuisivat oudoilta: lapsi saattaa sietää allergeenia esim. tietyssä muodossa (vaikka kypsennettynä) tai tietyn verran. Eli esim. maitoallergiselle ei anneta juomaksi maitoa vaikka se ruuassa kävisikin, jos lääkärintodistuksessa on määritetty maidon antaminen vain kypsennettynä.

Tärkeää muistaa

- Kiellettyjä ruoka-aineita EI saa antaa lapselle ilman lupaa eikä kokeiluja suoriteta hoidossa tai koulussa

Missä allergeenia piileksii?

- Allergeeneilla on liuta piilonimiä, esim. lehmänmaidon proteiinit hera ja kaseiini, ja ne on hyvä tuntea. Maitoa on paljon muussakin kuin 1l tölissä
- Pääsääntö on, että kaikkea kannattaa epäillä: saippuassa voi olla maitoa, hammastahnassa kananmunaa, muovailuvahassa vehnää, vessapaperissa manteliuutetta
- Kaikki mikä koskee lapsen ihoon tai menee suuhun on tarkistettava. Näitä voivat olla mm. purkat, pastillit, ruoat, hammastahna, ihovoiteet, kouluhammaslääkärin käyttämät tuotteet, kouluterveydenhoitajan antamat rokotteet, tuotenäytteet (esim. lateksikondomit), henkilökunnan kertakäyttöhanskat (lateksi)
- Tuoteselosteet on luettava joka kerta, sillä tuotteiden reseptit tai valmistuspaikat saattavat muuttua (esim. samaa tuotetta voidaan valmistaa eri tehtailla, jolloin niissä saattaa olla eri kontaminaatiot ja "saattaa sisältää" -varoitukset)
- On tiedostettava, että lapsi voi joutua kosketuksiin allergeenin kanssa myös kavereiden käsistä, kasvoista, vaatteista ja leluista joissa on ruoan jäämiä

Ruokailu

Miten turvataan allergiselle turvallinen ruokailu?

- Kaikki pesevät kädet ennen ja jälkeen ruokailun
- Ruokailupaikan siivous
- Missä lapsi istuu - tarvitseeko lapsi paikan kauemmas muista, istuuko aikuinen lähellä?
- Jos ruokailualue on myös leikki- tai muussa käytössä, miten tehdään murujen tai ruoan jäämien kanssa?
- Kontaminaation estäminen ruoanlaiton yhteydessä, esim. välineiden puhtaus
- Kontaminaatio tavaroiden ja vaatteiden kautta: muiden lasten sotkuiset/ruokaiset vaatteet

Ruoan sopivuuden tarkistaminen

- Aikuinen tarkistaa aina lapsen ruoan. Vastuu ei ole lapsella.
- Kaksi silmäparia tarkistaa ruoan sopivuuden
- Turvallisinta on, että allergiselle tulee aina oma ruoka nimellä, erityisesti vakavan allergian ollessa kyseessä.
- Miten toimitaan tilanteessa, jossa allergiselle lapselle ei tule omaa ruokaa? (Esim. jos unohtunut toimituksesta tai jos kaikkien ruoka onkin allergikolle sopivaa - miten tunnistetaan minkälainen tilanne on kyseessä?)
- Ovatko kaikki aikuiset tilanteessa kartalla siitä mitkä aterian osat sopivat kyseisenä päivänä allergiselle lapselle?
- Mitä tehdään, jos herää epäily ruoasta?
- Miten varmistetaan, että sijaiset eivät mokaa?

Ruokailutilanne

- Kontaminaation estäminen ruokailutilanteessa, mm. oma levite, oma veitsi
- Kaikkien ruokien tarjoilu niin, että lapset eivät ota niitä omin sormin (esim. ei yhteistä sipsipussia tms.)
- Ruoan päälle ei laiteta mitään "koristeeksi" eikä ruokailutilanteessa tarjota mitään lisäylläriä esim. vaniljakastiketta piirakalle ilman, että sopivuus tarkistetaan
- Aikuinen pesee kätensä aina ennen kuin käsittelee lapsen ruokia, aterimia jne.
- Aikuinen laittaa lapselle ruuan valmiiksi esille tarjottimelle, huolehditaan puhtaista välineistä, mitään ei oteta linjastolta
- Astiat palautetaan lapsen puolesta linjastolle

Muuta ruokailuun liittyvää

- Allergikolle omat ksylitolipastillit
- Vanhemmille on hyvä antaa tarkat tiedot lapsen syömistä ruoista, esim. monet allergikot käyvät ravitsemusterapeutilla, jonne nämä tiedot ovat tärkeitä

Juhlat, retket ja muut erikoistilanteet

Juhlapäivät

- Muistetaan yhdenvertaisuus ja mietitään juhlat mahdollisuuksien mukaan niin, että kaikki voivat osallistua tasavertaisesti juhlintaan
- Mikäli on tarjoiltava herkkua, joka ei kaikille sovi, on ensisijaisesti päiväkodin/koulun velvollisuus tarjota lapselle yhdenveroinen herkku (eli ei niin, että muut syövät jäätelöä ja yksi näkkäriä)
- Mikäli päiväkotiki/koulu ei voi yhdenveroista herkkua tarjota, keskustellaan hyvissä ajoin vanhempien kanssa

Kotoa tuodut herkut

- Juhlitaan ensisijaisesti ilman kotoa tuotuja herkuja, esim. diskon, sadun, yhteisen laulun tai muun toiminnan kautta
- Mikäli kotoa on pakko tuoda herkuja, on hyvä olla kaapissa jotain allergikolle sopivaa varan vuoksi, esim. keksejä
- Mikäli ryhmässä on vaikeita allergioita, on varmistettava, että näitä allergeeneja ei kenenkään kotoa tuomissa herkuissa ole, esim. pähkinät tai muut ilmvälitteisesti allergisoivat aineet

Retket

- Pyritään siihen, että eväinä ei kenelläkään olisi yhdelle vakavia oireita aiheuttavia ruokia, esim. pähkinät, sillä retkillä ei usein pääse pesemään käsiä
- Käsidesi ei poista allergeeneja käsistä, vain pesu vedellä ja saippualla tekee sen
- Mietitään muut retkien vaaran paikat, esim. adrenaliinin mukanaolo oikeassa lämpötilassa, tai esim. missä lääkkeet säilytetään, jos käydään uimahallissa

Askartelu, leikit ja leipominen

Huomioidaan askarteluvälineiden ja lelujen allergeenittomuus

- Ei askarrella pähkinäkuorilla/kananmunanckennoilla/rahkapurkeilla/maitopurkeilla
- Ei tehdä rairuohoviljelmiä tms. maitopurkkeihin
- Muovailuvahasta ja iholle menevistä maaleista tarkistettava sopivuus (vehnä!)
- Onko leluissa lateksia, jos lapsi sille allerginen, esim. leikkimaton pohja

Leipominen

- Huomioidaan yhdenvertaisuus, kun lapset käsittelevät ruoka-aineita ruokailun ulkopuolella, esim. leivonnassa
- Onko allergiselle oma taikina, omat sopivat jauhot?
- Allergisen leivonnaisia ei välttämättä voi paistaa samaan aikaan muiden kanssa, tai ei välttämättä ollenkaan samassa uunissa ilman uunin pesua

Koulun kotitaloustunnit

- Huomioidaan allergiat tuntien suunnittelussa
- Voiko allergikko leipoa ryhmässä, jossa ei käsitellä hänen allergeenejaan?
- Voiko reseptejä muokata allergikolle sopivaksi?
- Voiko allergikko osallistua vain teoriaosuuteen ja suorittaa kokkausosuuden kotona?
- Allergikko ei syö muiden lasten valmistamia ruokia
- Huomioidaan kontaminaatoriskit, tarvitseeko allergikko esim. omat välineet kuten paistinpannut tai eri väriset kulhot ja paistinlastat
- Allergikko ei käytä puisia ruoanlaittovälineitä, sillä niitä ei saa kunnolla allergeeneista puhtaaksi

Peseytyminen ja vessakäynnit

- Allergikko saattaa tarvita oman saippuan

Ulkoilu

- Tarkistetaan pihapiirin turvallisuus, pensaat, marjat, ulkopuolisten heittelemät roskat
- Ei ruokita lintuja päiväkodin/koulun pihalla pähkinöillä tai siemenillä

Nukkuminen

- Huomioidaan lakanoiden pesuaineet
- Mahdollistetaan pään kohotus tarvittaessa, mikäli allergikko oireilee refluksilla

Tilat, joissa allerginen oleilee

- Ryhmän tiloihin/luokkaan ei tuoda kukkia, heiniä, kuusenoksia, tms. jotka voisivat aiheuttaa allergisia reaktioita
- Kun oppilaat menevät muihin luokkiin, ohjaaja pyyhkii kostealla pulpetit ja varmistaa ettei luokassa ole vahingossakaan mitään mahdollisesti allergisoivaa

Ulkopuolisia tiloissa - eli tilojen käyttö iltaisin, juhliin, myyjäisiin, vanhempainiltoihin...

- Huomioidaan tilojen muu käyttö - miten tila on turvallinen aamulla paikalle saapuvalla allergikolle
- Tarvittaessa kielletään tiettyjen/kaikkien ruoka-aineiden käsittely tiloissa, esim. tilaan ei saa tuoda pähkinöitä sisältäviä tuotteita
- Käsien pesu, koskee jokaista
- Miten estetään murustaminen
- Tarvitaanko tehostettu siivous?

Entä jos käy moka?

- Tärkeää on myöntää virhe heti, lapsen turvallisuuden vuoksi
- Virheistä myös niistä oppii ja voidaan suunnitella paremmat prosessit virheen estämiseksi
- Virheistä vanhemmat voivat saada tärkeää tietoa esim. lapsen reaktioista joihinkin ruoka-aineisiin, josta voi olla hyötyä pohdittaessa lapsen allergioiden hoitoa tms.
- Virheen tapahtuessa tehdään vaarailmoitus/läheltä piti-ilmoitus
- Onko kaikille selvää miten toimitaan vahingon sattuessa? Lääkitään, soitetaan vanhemmalle vaiko mitä?

Lisätietoja

Anafylaksia: <https://www.allergia.fi/allergia/anafylaksia>

Ruoka-allergia: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/lasten-ruoka-allergia/>

Allergisen ruokavalio: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/allergisen-ruokavalio/>

Allergiamerkinnät elintarvikkeissa: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/14-ilmoitettavaa-allergeenia/>

Lasten allergioiden Käypä hoito -suositus: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026>

Tulostettava ohje päivähoitoon/kouluun lapsen ruoka-allergiasta:

https://www.allergia.fi/site/assets/files/1176/aia_lasten_ruoka_allergia_kaavake_a4.pdf