



HEDEGÅRDENES SKOLE



ROSKILDE  
KOMMUNE

## Hedegårdenes Skoles Parfumepolitik

Vedtaget i skolebestyrelsen 4. marts 2025

### Baggrund

På Hedegårdenes skole ønsker vi, at alle føler sig godt tilpas og som en del af et fællesskab. Det indebærer bl.a., at vi skal tage hensyn til hinanden.

I dette lys har vi udviklet en parfumepolitik.

Nogle elsker at dufte af parfume – andre bryder sig ikke om det. Men for nogle kan det, at andre bruger parfume, gøre dem syge. De får influenzalignende symptomer som hovedpine, svimmelhed, åndedrætsbesvær og irritation i øjne og hals, hukommelses- og koncentrationsbesvær, kløe og udslæt, ledsmerter.

Denne lidelse kaldes Multiple Chemical Sensitivity (MCS), en tilstand, hvor kroppen reagerer stærkt på kemikalier og duftstoffer. På dansk kaldes det også duft- og kemikalieoverfølsomhed. Man skønner at 50.000 danskere er ramt af MCS, som kan være meget invaliderende.

Derudover har mere end 200.000 danskere parfumeallergi, der kan føre til eksem og andre allergiske reaktioner, når de er i kontakt med parfumestoffer.

Før i tiden var det oftest ældre kvinder, der blev ramt af parfumeallergi. Det har ændret sig, og i de seneste år har parfumeallergi været stigende hos både mænd, børn og unge.

Man ved ikke, hvem der rammes, men når man får parfumeallergi eller MCS er det for resten af livet. Samtidig ved vi, at jo mere man udsættes for parfume, jo større er risikoen for at udvikle parfumeallergi eller MCS

Det er en kedelig tendens, som vi gerne vil være med til at ændre.

**Vores parfumepolitik skal gøre elever og lærere klogere på parfumestoffer – og alternativer – og gerne føre til færre parfumestoffer på Hedegårdenes Skole, fordi vi ønsker at:**

- 1. Skabe en tryk og sund hverdag for alle på skolen – især dem, der allerede oplever symptomer.**
- 2. Bremse den kedelige udvikling og forebygge at flere udvikler parfumeallergi eller bliver duftoverfølsomme.**



### Hvad indebærer vores parfumepolitik?

Side 2 af 4

Vores parfumepolitik er **ikke et forbud** mod at bruge parfume. Vi vil med **oplysning og fakta** uddanne og oplyse elever (og lærere) til at kunne træffe beslutninger om "hverdagskemi" på et oplyst grundlag.

Vi vil gennem oplysning (det kan evt. være i fagene natur-teknik/kemi – eller til en årlig event på parfumefri dag den 16. januar) give eleverne en forståelse af hverdagskemi og konsekvenser af brugen af parfumestoffer og ikke mindst gøre klogere på de mange gode alternativer.

### Vi opfordrer alle lærere og elever til:

- At undgå brug af parfume og parfumerede produkter som deodorant og creme med parfume i skoletiden. Der findes mange parfumefri deodoranter og cremer, som fungerer lige så godt uden at skabe gener for andre.
- At bruge vaskepulver uden parfume derhjemme, da denne duft hænger i tøjet.
- Ingen produkter på skolen må indeholde parfume – det gælder håndsæbe, hånddesinfektion, håndlotion, opvaskemidler, rengøringsmidler (den del er skoleledelsen i dialog med Rengøringsafdeling og Ejendomme om).

Med denne parfumepolitik er vi med til at oplyse om et samfundsproblem, som kan forhindres/mindskes, hvis flere lærer om det – og vi lærer eleverne at tage hensyn til andre og at passe på sig selv.

Små ændringer kan gøre en stor forskel!

-----

### Hvad kan du gøre for at skære ned på parfumestofferne?

Hvis du vil gøre det let for dig selv at finde plejeprodukter uden parfume og andre skadelige stoffer, kan du gå efter mærkerne – altså certificerings-mærkerne. De små logoer, som fortæller noget om indholdet af produktet.

Se efter allergimærkerne *Asthma Allergy Nordic*, *Astma-Allergi Danmark* eller *Allergy Certified*, når du køber plejeprodukter... De ser sådan ud:





Du kan også scanne dine hverdagsprodukter med appen Kemiluppen <https://taenk.dk/kemi/plejeprodukter-og-kosmetik/kemiluppen-tjek-din-personlige-pleje-uoensket-kemi> eller appen Kemilex <https://www.allergimaerket.dk/kemilex/>

Mange tror, at de er dækket ind, hvis de bruger det grønne Svanemærke eller et økomærke, men det er miljømærker, og må derfor godt indeholde parfume og andre naturlige duftstoffer, som også kan give parfumeallergi.

Det er en god hjælp, at gå efter *Asthma Allergy Nordic*, *Astma-Allergi Danmark* eller *Allergy Certified*-mærkerne, da der godt kan være parfume i dit produkt, selvom der ikke står ordet 'parfume' på ingredienslisten (men du kan selvfølgelig lære at kigge efter stofferne på en ingrediensliste).

Naturlige parfumestoffer og æteriske olier er ikke mindre allergifremkaldende end syntetiske – og de kan også tricke en reaktion hos en med duftallergi/MCS.

Naturlige ingredienser og planteekstrakter som for eksempel rose, lavendel og citrus indeholder også naturlige parfumestoffer, og kan give parfumeallergi.

**Tag evt. fat i Astma-Allergi Danmark (som ligger i Trekroner) for et samarbejde om undervisningsmateriale:**

<https://www.astma-allergi.dk/aktiviteter/kurser/bestem-selv-indholdet/>

**Her er flere nyttige links, der kan bruges til oplysning/undervisning og til at finde produkter uden parfume**

**Lær at læse indholdsdeklarationen**

<https://www.allergimaerket.dk/artikler/forstaa-indholdsdeklarationer/>

**7 ud af 10 hverdagsprodukter kan give allergi (god informativ artikel)**

[https://taenk.dk/kemi/plejeprodukter-og-kosmetik/hverdagsprodukter-kan-give-allergi?utm\\_source=kemiluppen\\_kemi&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=kemi&utm\\_content=test\\_parfume](https://taenk.dk/kemi/plejeprodukter-og-kosmetik/hverdagsprodukter-kan-give-allergi?utm_source=kemiluppen_kemi&utm_medium=social&utm_campaign=kemi&utm_content=test_parfume)

**Parfume, æteriske olier og planteekstrakt: Kender du forskellen?**

<https://taenk.dk/kemi/plejeprodukter-og-kosmetik/parfume-aeteriske-olier-og-planteekstrakt-kender-du-forskellen>

**Certificering af hudpleje og kosmetik – hvad betyder mærkerne?**

<https://www.webapoteket.dk/artikler/certificeringer-hvad-betyder-maerkerne/?srsltid=AfmBOopu241ImQg3CVeHMRYR3VDARoVcAxCHNRW-WMr-eUipXjFHMGDp>



**Lovgivningen halter: Du bør have ret til at vide, om der er parfume i dit produkt**

<https://www.astma-allergi.dk/nyheder/lovgivningen-halter-du-bor-have-ret-til-at-vide-om-der-er-parfume-i-dit-produkt/>

<https://www.videncenterforallergi.dk/allergener/parfume/allergi-parfume-lovgivning/>