

## Den MCS-ramte og omgivelserne

For den MCS-ramte er det uhyre vigtigt at undgå de kemiske stoffer, der udløser symptomer, såvel hjemme som ude. Det kræver en indsats af både den MCS-ramte selv og de personer, han/hun er i kontakt med: familie, venner, behandlere, socialrådgiver, hospitalspersonale, hjemmehjælper osv.

## Gode råd til omgivelserne

- Tag den MCS-ramte alvorligt.
- Forhør dig om, hvad vedkommende ikke kan tåle.
- Spørg hellere for meget end for lidt.
- Anvend udelukkende uparfumerede produkter før samvær med den MCS-ramte: sæbe, shampoo, hudlotion, aftershave, deodorant, vaskepulver, skyllemiddel osv.
- Undgå også æteriske olier.
- Vær konsekvent, for selv en lille smule duftstof kan gøre den MCS-ramte syg. Husk, at duftstoffer ligesom tobaksrøg hænger i tøj, hud og hår i lang tid.
- Brug uparfumerede rengøringsmidler.
- Fjern luftfriskere og toiletblokke.
- Stil duftende blomster væk.
- Vær opmærksom på afgangning fra maling, lak, elektronisk udstyr m. v.
- Luft ud.

2. UDG.

## Links og adresser

### MCS-Danmark

Patientforeningen for duft- og kemioverfølsomme  
[www.mcs-danmark.dk](http://www.mcs-danmark.dk)  
Mail [mcs@mcs-danmark.dk](mailto:mcs@mcs-danmark.dk)  
Tlf. 70 20 16 46

### Videncenter for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed

Ledreborg Allé 40, 2. t.h.  
2820 Gentofte  
[www.mcsvidencenter.dk](http://www.mcsvidencenter.dk)

### Miljøstyrelsens rapport

Miljøprojekt Nr. 741, 2002. Duft- og Kemikalieoverfølsomhed, Multiple Chemical Sensitivity, MCS  
Findes på Miljøstyrelsens hjemmeside [www.mst.dk](http://www.mst.dk)

### Sundhedsstyrelsen

Notat om duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS) kan læses på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

## MCS-Danmark

MCS-Danmark er en landsdækkende patientforening. Vi arbejder for at bedre vilkårene for MCS-ramte og deres pårørende. Vi ønsker at udbrede kendskabet til lidelsen og arbejde for, at de MCS-ramte får den fornødne hjælp i sundheds- og socialsystemet. MCS-Danmark yder en bred faglig rådgivning til MCS-ramte, deres pårørende samt til fagpersoner.

# FAKTA OM MCS

**MCS-Danmark**  
Patientforeningen for duft-  
og kemioverfølsomme