

ÉTELALLERGIA AZ ISKOLÁBAN

ÚTMUTATÓ ISKOLÁK/ÓVODÁK SZÁMÁRA AZ ALLERGIA
KÉPZETT ISKOLA KIALAKÍTÁSÁHOZ



Készítette:

MAKIT (Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság)
Anafilaxia munkacsoportja, civil szervezetek (Anafilaxiás
Allergiásokért Egyesület, AKI egyesület) közreműködésével.

Rövidítések magyarázatai:

- **AAI**- Adrenalin AutoInjector- adrenalin tartalmazó önadagoló szerkezettel bíró injekció. Magyarországon két gyártó típusa van forgalomban (Epipen és Anapen) és mindegyiknél két különböző dózis (150mcg és 300 mcg).
- **MAKIT**- Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság
- **AKI**- Allergia Képzett Iskola
- **SAK**- Sürgősségi Anafilaxiás Készlet
- **Iskola**- Az iskolát ebben az anyagban tágabban értelmezzük, minden oktatási-nevelési és gyermekgondozási intézményt, így a bölcsődét, óvodát és minden iskola típust beleértünk.



BEVEZETŐ

A világon ma az ételallergiás gyermekek száma 7-8%-ra, az ételallergiás felnőttek száma pedig valamivel alacsonyabbra, 5-6%-ra tehető. Számuk folyamatosan növekszik, sajnos a csúcst még biztosan nem érte el. Hazánkban az iskola elhelyezkedésétől függően 2-4% a 3-18 éves korosztályban az ételallergia előfordulás gyakorisága. Ez azt jelenti, hogy a magasabb gyakoriságú környezetben – ezek típusosan a városi iskolák – minden osztályban, a községi, falusi iskolákban minden második osztályban található ételallergiás gyermek.

Az ételallergia szigorú elkerülő diétát igényel, melynél egy apró figyelmetlenség súlyos allergiás reakciót válthat ki. A legsúlyosabb allergiás reakciót anafilaxiának nevezzük, amely időben történő, szakszerű beavatkozás nélkül életveszélyes, esetenként végzetes lehet. A diéta hiba minden ételallergiás gyermek, felnőtt, család felett fekete árnyként lebeg, jelentős szorongást okozva a család és gyermek életminőségét rontja. Az otthon kialakított szigorú rendszabályok az oktatási-nevelési intézményekben érvényüket veszítik.

Képzeljük el azt a szülőt, aki minden reggel abban a rettegésben hagyja gyermekét az intézményben, hogy nem lehet biztos abban, hogy az ételallergiás gyermekének minden szükségletével mindenki tisztában van, a véletlen diéta hiba miatt előforduló anafilaxiát időben észreveszik és ellátják, ezzel a gyermeke életét megmentik. A felmérések szerint a gyermekkori, elsősorban ételallergia miatt bekövetkező anafilaxiás reakciók 15-20%-a iskolában (óvoda, bölcsőde is beleértendő) lép fel. Szükségünk van az allergia szempontjából is biztonságos iskolák/óvodák létrehozására.

Az Allergia Képzett Iskola azt jelenti, hogy minden, a gyermekeket nevelő és gondozó intézményben mindenki tisztában van az ételallergia jelentőségével és tüneteivel, a legsúlyosabb allergiás reakciót az anafilaxiát felismeri, annak elhárításáról és a kezeléséről az alapvető ismeretekkel rendelkezik. Fontosnak tartjuk, hogy a gyermekek intézményekben tartózkodása során mindig legyen olyan személy az épületben, aki az Adrenalin AutoInjector (AAI) használatát elsajátította és azt akár önmaga akár mentős diszpécser iránymutatása mellett alkalmazni is képes.

Allergia Képzett Iskola alapjai

Az iskolai biztonságot az ételallergiáról és anafilaxiáról szóló tudás megszerzése és frissen tartása jelenti, ezért a legfontosabb feladatunk az iskolai személyzet képzése az étel és természetesen egyéb allergiákról és az anafilaxiáról.

Javasoljuk ezért egy allergiás képzési terv beillesztését az intézmény saját Szervezeti és Működési Szabályzatába. Ehhez a segítséget a MAKIT az AKI oktatási platformon keresztül biztosítja.

<https://allergiakepzettiskola.teachable.com/>

Az Allergia Képzett Iskola cím teljesítéséhez az alábbi oktatáshoz kötődő feltételek szükségesek:

- Az intézményben dolgozók 80%-a végezze el online vagy személyesen az AKI programját.
- Az intézményből létszámtól függően több, de minimum két személy, személyes oktatáson sajátítsa el az AAI használatát.
- Minimum 2 évente a képzés megismétlése szükséges, de javasoljuk, hogy minden tanévkezdésnél egy rövid ismeretfrissítést, akár az első értekezleten tegyenek meg.
- A belépő új dolgozók – munkakörétől függetlenül- képzése javasolt és elvárt.
- Nagyobb létszámú intézményeknél ételallergia felelős személy kinevezése javasolt.
- Javasoljuk egy olyan könnyen elérhető, akár fényképes allergia regiszter bevezetését, amelyben az ételallergiás gyermekek legfontosabb adatai
 - név, osztály, osztályfőnök
 - szülői elérhetőség telefonszámmal
 - allergia típusa
 - Saját AAI- rendelkezésre áll vagy sem?
- Az allergia regisztert vagy annak másolatát a Sürgősségi Anafilaxia Készlet (SAK) mellett szükséges tartani.
- AAI vagy még jobb a SAK megléte az iskolában.

Ételallergiás gyermek az iskolában

Ahhoz, hogy biztonságos környezetet teremtsünk ételallergiás gyermekeink intézményi tartózkodásának az idejére, mindenkinek megvannak a maga kötelezettségei. Szülőnek, diáknak, iskolának és persze a kezelőorvosnak.

Az első és legfontosabb, hogy tudjuk kik az iskolánkba járó ételallergiások. Ezért a legfontosabb minden újonnan felvett gyermeknél az alapos kikérdezés az ételallergiájáról, típusáról, a reakciók módjáról és erősségéről, a diétáról és a sürgősségi gyógyszeréről.



Gyermek közösségbe kerülésének a lépései:

1. Minden gyermekközösségbe kerülő gyermeknél kötelező az „allergia felmérő kérdőív” kitöltése.
2. Javasolt egy „Ételallergiások” dosszié bevezetése, melybe az egyéni kartonokat lefűzik.
3. Az egyéni ellátási terv másolatának az egyéni kartonhoz való csatolása.
4. Diétás igények és lehetőségek megbeszélése, a kartonon való rögzítése.
5. Szülői beleegyező nyilatkozat beszerzése arra vonatkozóan, hogy vészhelyzet esetén beadhatják a saját vagy annak hatástalansága, hiánya esetén a tartalék AAI-t.

SZÜLŐK FELADATAI:

A szülőknek, amikor közösségbe engedik ételallergiás gyermeküket, vannak bizonyos feladataik/kötelezettségeik, hogy gyermekük az adott közösségben biztonságban érezze magát.

A biztonságos környezet megteremtése csak a három oldalú (Iskola, szülő, kezelőorvos) partneri kapcsolatokon keresztül valósítható meg. Az alábbiakban összefoglaltunk néhány lényeges feladatot:



Az iskola és a szülő közötti megbeszélés lényegi elemei:

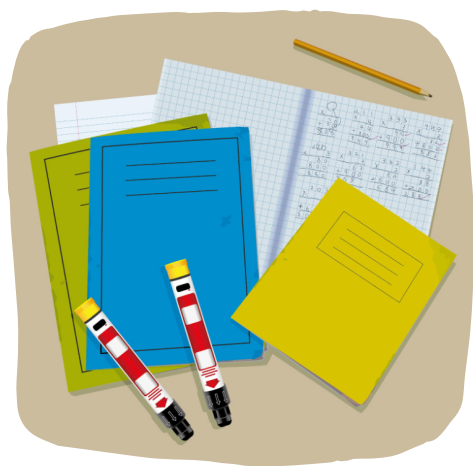
1. A közösségbe kerüléskor fel kell világosítani az iskolát a gyermek allergiájáról, súlyosságáról a jellegzetes tüneteiről.
2. A szükséges megszorító diétát át kell beszélni, és áttekinteni, hogy a közösség mit tud nyújtani.
3. Ha a közösség nem képes a teljes diétát biztosítani, milyen módjai vannak az egyéni étkezésnek.
4. Amennyiben a gyermek ételallergiája súlyos és AAI-t írt fel a kezelőorvos azt tudassák a közösséggel.
5. Mindig legyen a gyermeknél nem lejáratos, felcímkézett dobozban tartott AAI. Szakmai ajánlások alapján lehetőleg kettő.
6. A szülő időközönként ellenőrizze a fel nem használt AAI szavatossági idejét.
7. Az egyénre szabott kezelési tervet és sürgősségi, vészhelyzeti telefonszámot jól látható helyen hordja a gyermek (pld.: tolltartó, táska egy oldalsó zsebében stb.).
8. Amennyiben a gyermek életkora megengedi, gondoskodjon a szülő, a kezelőorvosát bevonva a gyermek folyamatos képzéséről, a vészhelyzet kezdeti jeleinek a felismeréséről és a sürgősségi teendőkről.

TARTALÉK AAI AZ ISKOLÁBAN

Több országban már jogszabály rendelkezik az intézményi AAI-k beszerzéséről, tárolásáról és felhasználhatóságáról. Magyarországon jelenleg a jogszabály még nem teremt egyértelmű helyzetet. Az iskolai biztonság megteremtése céljából azonban egyre több fenntartó dönt a tartalék AAI-k beszerzéséről.

A beszerzéseket, oktatásokat az iskolaegészségügyi személyzet bevonásával és azok koordinálásával célszerű végezni. Az ebben a pontban leírtakkal segítséget szeretnénk nyújtani azon iskolák számára, akik már beszereztek ilyen készítményt, vagy akik a támogató jogszabályok megalkotása utánra halasztanák a beszerzést.

1. Az első és legfontosabbnak azt tartjuk, hogy csak megfelelő képzés után szabad és érdemes az AAI beszerzését elindítani.
2. Az ismert ételallergiás gyermek anafilaxiás rohamának a kezelésére a saját AAI használandó.



Az AAI-k több cég kiszerelésében és többfajta hatáserősségben kaphatóak. Javasolt az intézményeknek egy cég termékéhez ragaszkodni, hogy annak biztonságos használatát jól el tudják sajátítani. A tartalék AAI-t biztonságos, de jól megközelíthető helyen, nem elzárva kell tartani. Erre legjobb a tanári szoba, ahol minden dolgozó hozzáférhet baj esetén, de a gyermekek elől mégis egy biztonságos területet képez. Ha az intézmény alapterülete nagyon nagy, célszerű az étkező környékén is tartalék AAI-t elhelyezni.

Minden iskolában minimum két tartalék AAI tartása szükséges. Az AAI-k a Sürgősségi Anafilaxiás Készlet részét képezik.

A Sürgősségi Anafilaxia Készlet (SAK)-nek az alábbiakat kell tartalmaznia:

1. legalább 2 Adrenalin Auto Injektor (AAI) – az intézménybe járó gyermekek súlyának megfelelő erősségben.
 - a. 7.5 kg-30 kg - 150 mcg
 - b. 30 kg felett - 300 mcg
2. Anafilaxia ellátási terv
3. gyártó specifikus AAI használati útmutató
4. salbutamolt tartalmazó spray + spacer



Javasolt még a SAK mellett feltüntetni azon gyermekek névsorát, akik anafilaxia rizikósak.

Fontos, hogy egy erre megbízott személy havonta ellenőrizze az AAI lejárátát, a tárolás megfelelő környezetét (naptól védett és 15-30C közötti hőmérséklet), és intézkedni tudjon az újabb szükséges beszerzésekről.

Mikor használható az intézményi tartalék AAI?

1. Ismert ételallergiás gyermek anafilaxiája esetén amennyiben
 - a. nincs a gyermeknél vagy a közelében a saját AAI
 - b. nem működik a saját AAI
 - c. lejárt a saját AAI
2. Eddig nem ismert allergia esetén anafilaxiára utaló tüneteknél a mentő diszpécser szolgálat telefonos útmutatása után. Ilyenkor fontos a diszpécserrel közölni, hogy
 - a. az intézményben van tartalék AAI,
 - b. az intézményben van az AAI beadására képzett személy,
3. Rovarcsípés allergia esetén, szintén a diszpécser útmutatása alapján.

Akár a saját, akár a tartalék AAI, ha beadásra került, a mentőszolgálatot mindenképpen értesíteni kell, és a gyermek kórházba szállítandó.

ISKOLAI ÉTKEZÉSEK

Az iskolai étkezéseknek három típusát kell megkülönböztetnünk:

- 1.a saját konyha vagy külső beszállító által biztosított hivatalos étkezéseket,
- 2.iskolai büfék által nyújtott szolgáltatásokat,
- 3.a gyermekek otthonról hozott ételeinek (tízórai, uzsonna) elfogyasztását.

Hivatalos iskolai étkezések:

Az iskoláknak 2022-ben kiküldött ételallergiát felmérő nem reprezentatív kérdőívünk szerint, hazánkban a törvényi kötelezettség ellenére az intézmények 30%-a jelezte, hogy nem képes biztosítani az allergén mentes étrendet. Jellemzően ez a vidéki, kis intézményeket érinti. Ez allergia biztonság szempontjából egy olyan pont, amin mindenképpen változtatni szükséges.



ISKOLAI ÉTKEZÉSEK



Az iskolai konyha kell rendelkezzen saját protokollal az allergénmentes ételek tárolására és kezelésére.

Az étkező a súlyos ételallergiák tekintetében a leginkább veszélyeztetett terület. Az alábbi javaslatok betartásával jelentős kockázatcsökkenést lehet elérni.

1. Az ételek kiosztását végző személynek, és az étkezést felügyelő pedagógusnak ismernie kell az ételallergiás gyermekeket, az anafilaxia kezdeti tüneteit, és járatosnak kell lennie az AAI alkalmazásában.
2. Az AAI tárolása az étkező közelében javasolt. (A tanári szoba megfelelő erre, ha nincs túl távol.)
3. A tálcák, asztalok szappanos vízzel történő letörlése a leghatékonyabb módszer az allergén nyomok eltávolítására.
4. Nem javasolt az ételallergiások külön helységben vagy elkülönített asztalnál történő étkeztetése, a kirekesztés érzése miatt.

ISKOLAI BÜFÉK

Az iskolai büfék kínálata jelentős kockázatot jelenthet az ételallergiás gyermeknek. Kínálatuk kevésbé szabályozott és ellenőrzött.

Javasolt az alábbiak figyelembe vétele, amikor az iskolai büfék üzemeltetéséről gondoskodik az intézmény.

Elsősorban a gyermekek megfelelő szellemi és testi fejlődéséhez szükséges és egészséges ételek kínálatát kell előnyben részesíteni.

A nagy anafilaxia rizikójú ételeket (földimogyoró, dió félék, európai mogyoró és halak) mellőzni szükséges.

A büfét üzemeltető személyeket az allergia képzésbe mindenképpen be kell vonni, az anafilaxia korai tüneteit ismerniük kell és a sürgősségi ellátás alapjaival is tisztában kell lenniük.



SAJÁT ÉTELEK BEHOZATALA

A saját ételek behozatalát mindenképpen javasolt intézményi szinten szabályozni.

Javaslataink amennyiben ételallergiás gyermek van az osztályban:

- A tanterem legyen étkezés mentes.
- Amennyiben ez nem lehetséges, pld. óvoda, akkor étkezés után a padok felületének szappanos vizes letörlése szükséges.
- Minden étkezés után (természetesen előtte is) szappanos vizes kézmosás javasolt.
- Az ételek cseréje tilos.
- Az ételallergiás gyermek felügyelőjének, tanárának szükséges elvégeznie az AKI programot és tisztában kell lennie az AAI beadás szabályaival.

Szülői egyesületek kérései, Nut-free iskolák

Fontos ÉLETVITELI szabályok:

- A gyerek csak azt eheti, amit a szülő-, és gondviselő ad neki. Tilos mást megkínálni saját étellel.
- Külön ételt hoznak neki az iskolai közétkeztetők, tilos összekeverni a hagyományos ételekkel. Kizárólag a saját ételüket ehetik.
- Iskolai szülinap esetében az allergiás gyerek szülei biztosítanak saját „ünnepi édességet” a gyermeküknek (náluk a felelősség). Lehetőség szerint azonban a többiek számára biztosított édesség sem tartalmazzon olyan összetevőt, amire allergiás a gyermek, ezért a szülinapos szülőket meg kell kérni, hogy egyeztessenek az érintett szülőkkel. Erről az egyeztetésről az allergiás gyermek szüleinek kell értesíteni a pedagógust, akinek javasolt ezt felügyelnie.

Fontos kérések a szülők, pedagógusok felé:

- Ne fogyasszanak a gyerekeitek olyan táplálékot, amely összetevői között van allergiát okozó anyag. Az allergénnel szennyezett kéz is okozhat problémát, vagy akár egy puszi is az allergén elfogyasztását követően.
- Kérjük, hogy semmiképpen ne csomagoljatok a gyerekeknek olyan ennivalót, amiben lehet az az allergén, amire a gyerek anafilaxiás súlyosságú allergiában szenved. (Ezt az érintett szülőnek meg kell adnia pontosan.)
- Ha a csomagoláson az szerepel, hogy ezekből valamelyik nyomokban lehet benne, illetve olyan üzemben készült, de nem kifejezetten összetevők, akkor azt hozhatnak a suliba. (Az allergiás gyerekek azt sem ehetik, de iskolatársaik igen.)

Nut-free iskolák

Mindenképpen ejtenünk kell néhány szót a földimogyoró-diómentes iskolákról. Ez a mentesség több országban már jelentősen elterjedt. A nut-free iskolák szorgalmazói abban bíznak, hogy ezzel jelentősen csökkenthető az iskolai anafilaxiák száma. Ha valaki elkötelezi magát ezen elvek mentén, akkor viszont nagyon szigorúan ragaszkodni kell a bevezetett szabályokhoz. Sokan pontosan az álbiztonság érzete miatt nem támogatják ezt a kezdeményezést.

Minden közösségnek magának kell eldönteni, hogy bevezeti és vállalja a szigorú rendszabályok betartását.

Egyéb iskolai események, sport, kirándulás, iskolán kívüli tevékenységek

A cél és javaslat, hogy minden olyan iskola által szervezett, nem iskolában tartott eseményen legyen allergia képzett felnőtt felügyelő. A testnevelő tanárok különös jelentőséggel bírnak ebből a szempontból, mert a fizikai megerőltetés, mint kiváltó tényező szerepet játszhat az anafilaxia kialakulásában. **Az iskola minden testnevelőjének és minden gyermekekkel foglalkozó edzőnek javasolt elsajátítani az anafilaxia tüneteit, felismerését és ellátását.**

Ha a kiránduló osztályban ételallergiás gyermek van, akkor az allergénmentes étkezési lehetőségeket a szülővel át kell beszélni. Lehetőség szerint a buszon való étkezést – allergén szennyeződések elkerülésének lehetetlensége, kézmosás nem megoldott- kerüljük el. A vezető pedagógusnál, osztályfőnöknél legyen lista az allergiás gyermekekről és az ételallergia típusáról.

Az osztálykirándulásan résztvevő ételallergiás gyermekekre indulás előtt rá kell kérdezni, hogy az AAI-kat (kettő db-ot) elpakolta-e, azok megfelelően vannak-e tárolva, és fel vannak-e címkézve és nem jártak-e le. Az iskolán kívüli eseményen az AAI-k megléte az ételallergiás gyermek és szüleinek a felelőssége, de annak indulás előtti ellenőrzése a vezető pedagógusé.

Anafilaxia

Az allergiás reakció, legsúlyosabb, életet veszélyeztető megnyilvánulása az anafilaxiás reakció. Leggyakoribb kiváltó okai az ételek, rovar csípés, gyógyszerek és a latex.

Gyermekekben az ételallergia következtében alakul ki legtöbbször. Az anafilaxia pontos gyakorisága nem ismert, a legtöbb esetben az ételallergiára fellépő reakció enyhe, de az anafilaxia kialakulása előre megjósolhatatlan. Az ételallergiában szenvedő iskolás korú gyermekeknél bekövetkező fatális allergiás reakció 17%-a az iskolában következik be.

A tünetek általában az allergén behatástól számítva percek (rovarcsípés, ételallergia, gyógyszer) ritkán órák múlva (vörös hús allergia) lépnek fel.

A tünetek változatosak, akár ugyanannál a személyen is különbözhetnek a különböző anafilaxiás esemény kapcsán, és a súlyossága is nagyon változatos.

Fontos észben tartani, hogy egy adott allergénre fellépő korábbi enyhébb reakció nem zárja ki a súlyos anafilaxiás reakció fellépését!

SPECIFIKUS INTÉZKEDÉSI TERV AZ INTÉZMÉNYBE BEIRATKOZOTT ANAFILAXIA KOCKÁZATÚ ALLERGIÁS GYERMEK ESETÉN:

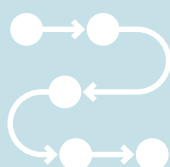
BEIRATKOZÁSNÁL:

- 
- Szülő kitölti az „Allergia felmérő kérdőívet”.
 - Szülő leadja a szakorvos által kiadott ambuláns lap másolatot, benne allergének megnevezése, anafilaxia kockázat rögzítése.
 - Szülő leadja a szakorvos által kiadott egyéni ellátási terv (EET) másolatát az intézménynek.
 - Diétás igények és lehetőségek egyeztetése.
 - Szülői beleegyező nyilatkozat a gyógyszerbeadásról.

BEIRATKOZÁS UTÁN, TANÍTÁS MEGKEZDÉSE ELŐTT:

- 
- Intézmény értesíti az iskolaorvost és védőnőt anafilaxiás allergiás gyermek beiratkozásáról.
 - Intézményi pedagógusok, dolgozók értesítése, hogy ételallergiás gyerek jár az intézménybe (Ételallergiások dosszié.)
 - Érintett gyermek osztályfőnökének, osztálytársainak és szüleinek értesítése, tájékoztatás az étkezési szabályokról.
 - Osztályterem allergénminimalizása, tanteremben való étkezés szabályai (kézmosás étkezés előtt és után, asztalok letörlése).
 - Külső élelmiszer behozatala, ünnepek, kirándulások szabályai osztálytársak számára.

- A gyermeknél minden tanítási napon **saját sürgősségi felszerelés** van: benne 2 db saját AAI, egyénre szabott kezelési terv, sürgősségi, vészhelyzeti telefonszám.
- Az ételallergiás gyermek felügyelőjének, tanárának szükséges elvégeznie az AKI programot és tisztában kell lennie az AAI beadás szabályaival.
- Ismert ételallergiás gyermek anafilaxiája esetén a vele lévő pedagógus az egyéni ellátási terv alapján látja el a gyermeket, elsősorban a saját gyógyszereivel, szükség esetén az intézmény gyógyszereivel.
- Intézményen kívüli programok: allergiás gyermek mindig vigye magával saját sürgősségi felszerelését, pedagógus ellenőrizze ezt!



ANAFILAXIÁS ALLERGIA FÓKUSZÚ – INTÉZMÉNYI INTÉZKEDÉSI MINIMUM:

• Az Allergia Képzett Iskola cím teljesítése.

- Intézményi Allergia Megbízott kijelölése: pl. egyik Ig. helyettes, aki intézkedési tervek végrehajtásáról gondoskodik, nyilvántartási regisztert vezet allergiásokról, évkezdeti teendőket ellenőrzi, SAK tárolásának felelőse, év eleji oktatást kezdeményezi, AKI teljesítést ellenőrzi.
- Fényképes allergia regiszter az érintett gyerekekről, benne az egyéni ellátási tervek másolata, diétás tervek.
- Tanév kezdetekor: pedagógus oktatás iskolaorvos által AAI használata, anafilaxia ismeretek felújítása.

SÜRGŐSSÉGI ANAFILAXIA KÉSZLET (SAK) AZ INTÉZMÉNYEKBEN

- Tanév elején iskolaorvos ellenőrzi a készletet és a lejáratoakat, szükséges AAI megrendelésről gondoskodik.
- Tárolás helyszínének meghatározása.
- Legalább 2 Adrenalin Auto Injektor (AAI) – az intézménybe járó gyermekek súlyának megfelelő erősségben.
 - 7.5 kg-30 kg - 150 mcg
 - 30 kg felett - 300 mcg
- Anafilaxia ellátási terv: SAK tárolási helyén plakát formátumban is ki kell helyezni.
- Gyártó specifikus AAI használati útmutató.
- Salbutamol tartalmazó spray + spacer.

ISKOLAI ÉTKEZŐRE VONATKOZÓ SZABÁLYOZÁS:

- A közétkeztető biztosítson diétás étkezést.
- Az ételek kiosztását végző személynek, étkezést felügyelő pedagógusnak AKI képzettnnek kell lennie.
- Az iskolai konyhai protokoll: (biztonságos ételkezelés, ételkiadás, eszközkézelés, higiéniai szabályok).

ISKOLAI BÜFÉ TEVÉKENYSÉGÉNEK SZABÁLYOZÁSA:

- Nagy anafilaxia rizikójú ételek (földimogyoró, dió félék, európai mogyoró és halak) mellőzése a büfé kínálatából.

ISKOLÁN KÍVÜLI ESEMÉNYEK:

- A nem iskolában tartott eseményen kell legyen allergia képzett felnőtt felügyelő.

