



Af Bettina Ørsnes Larsen og Niels Sandø

Kontakt

beand@mst.dk

Biografi

Bettina Ørsnes Larsen er biolog i Miljøstyrelsens Kemikalieenhed, hvor hun arbejder med kemiske stoffer i kosmetiske produkter og i andre forbrugerprodukter.

Niels Sandø er cand. scient.soc. og er chefkonsulent i Sundhedsstyrelsens forebyggelsesenhed.

Vejledning af forældrene om børns sundhed og trivsel er indeholdt i børneundersøgelserne. Selvom småbørnsforældrene langt hen ad vejen tager de gode råd til sig, så er der alligevel flere områder, hvor de med enkle handlinger kan forbedre indeklimaet i hjemmet og forebygge forgiftninger hos deres børn. Det viser en ny undersøgelse, som Miljøstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og Lægemiddelstyrelsen står bag.

Appetizer

Problematisk kemi og småbørn



– Råd til forældre om kemiske stoffer i hjemmet

RESUME: Ved at ændre lidt på rutinerne i hjemmet kan forældre begrænse mængden af problematisk kemi i deres 0-3-årige børns hverdag. Det viser en ny undersøgelse, som Miljøstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og Lægemiddelstyrelsen står bag. På baggrund af resultater fra undersøgelsen lancerede de fire styrelser kampagnen "Kemi i børnehøjde" i uge 44. Kampagnens råd handler om udluftning, særligt inden barnets sengetid, rengøring og sikker opbevaring af medicin og husholdningskemikalier. Rådet om ikke at servere store rovfisk som tun for 0-3-årige er også kommet med, da det tyder på, at mange forældre enten ikke kender til rådet eller bevidst fravælger at følge det.

MÅNEDSSKRIFT
for almen praksis

Mange forældre vil have hørt eller læst om, hvordan de kan begrænse det lille barns udsættelse for problematisk kemi i hverdagen ved eksempelvis at undgå tobaksrøg i nærheden af barnet, at vaske nye tekstiler inden brug og at anvende svanemærkede plejeprodukter uden parfume. Højest sandsynligt er det en viden, de har fra familiens praktiserende læge, sundhedsplejersken eller jordemoderen. I en ny undersøgelse svarer småbørnsforældrene nemlig, at gode råd om børns sundhed og trivsel helst skal komme fra disse kilder.

Resultaterne fra undersøgelsen, som er udarbejdet for Miljøstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og Lægemiddelstyrelsen i fællesskab, viser imidlertid også, at selvom småbørnsforældrene langt hen ad vejen tager de gode råd til sig, så er der flere områder, hvor de med enkle handlinger kan forbedre indeklimaet i hjemmet og forebygge forgiftninger hos deres børn.

I denne artikel vil vi gøre rede for resultaterne af undersøgelsen, der ligger til grund for de gode råd i kampagnen ”Kemi i børnehøjde”, som de fire styrelser lancerede i uge 44.

Hvad mener forældrene er vigtigst?

Med undersøgelsen har de fire styrelser ønsket at kaste lys over den reelle adfærd i hjemmene: Hvilke råd opfatter familierne som vigtigst, og hvilke råd følges op af handling, når en travl hverdag med 1.000 andre gøremål trænger sig på?

Ni udvalgte råd blev testet i en spørgeskemaundersøgelse blandt 565 småbørnsfamilier, som er udvalgt repræsentativt i forhold til køn, alder, bopælsregion, eget fødeland, forældrenes fødeland, indkomst og uddannelse. Forældrene blev blandt andet spurgt om, hvilke råd de anser for at være de vigtigste i forhold til at begrænse kemien i hjemmet. Nedenfor ses, hvordan deltagerne vurderede de 9 råd, hvor 1. vurderes som det vigtigste:

Tablet 1 /

Rating af 9 udvalgte råd til at begrænse kemien

• Undgå rygning indendørs
• Sikker opbevaring af medicin
• Sikker opbevaring af farlige væsker
• Brug svanemærkede plejeprodukter uden parfume
• Fjerne støv regelmæssigt
• Udluftning regelmæssigt
• Undgå tun og haj
• Servér varieret kost
• Vask nye tekstiler før brug

Ved at spørge yderligere ind til viden og vaner viser undersøgelsen, at familierne på især fem af rådene kan begrænse den problematiske kemi i barnets hverdag. Forældrene synes for eksempel, at det er vigtigt at opbevare kemikalier uden for børns rækkevidde, men alligevel står rengøringsmidlerne ofte i børnehøjde under køkkenvasken. Hverdagens praktiske gøremål – som hurtigt at kunne få fat på rengøringsmidlerne, når der skal gøres rent – spænder med andre ord ben for de gode intentioner om at holde kemikalierne langt væk fra de nysgerrige børn.

Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen blev uddybet ved først

at besøge otte småbørnsfamilier for at få et mere nuanceret indblik i deres hverdag. Dernæst blev to sæt materialer testet i 20 familier. På den måde blev adfærdseksperterne klogere på, *hvorfor* familierne handler, som de gør, på de fem råd. Resultaterne er herefter blevet brugt til at udforme den nye kampagnes budskaber og virkemidler.

Forældrene lufter ikke ud lige inden sengetid

Undersøgelsen viser, at tre ud af fire småbørnsfamilier lufter ud én eller flere gange om dagen. Familierne lufter typisk ud morgen og eftermiddag i de rum, hvor de opholder sig mest i vågen tilstand, men ikke nødvendigvis i det rum, hvor barnet sover.

Det er vigtigt, at luften er god i de rum, hvor barnet opholder sig mest indendørs. Derfor bør der også luftes ud i børneværelset om aftenen umiddelbart inden sengetid, hvor der kan være en høj luftfugtighed, og luften samtidig kan være fuld af partikler fra madlavning, levende lys, elektriske apparater og andre kilder, der afgiver kemiske stoffer til indeklimaet. Kun 14 % af familierne i undersøgelsen luftede ud med gennemtræk lige inden barnets sengetid.

Kampagnens budskab om udluftning er derfor, at det er godt at lufte ud med gennemtræk i 5 minutter lige inden barnets sengetid, og at det er bedst, hvis der luftes ud flere gange i løbet af en dag.

Har støvsugning noget med kemiske stoffer at gøre?

Forældrene oplever ikke regelmæssig rengøring som videre vigtig, når det handler om at begrænse problematiske kemiske stoffer i hjemmet. Lige under halvdelen (45 %) af familierne fjerner støv sjældnere end en gang om ugen, og de gør ikke rent på grund af kemiske stoffer, men når støvet bliver synligt.

Der gøres oftere rent der, hvor man opholder sig meget: i stuen, i spisestuen og i køkkenet. Det er sjældnere, at støvsugeren og kluden er i brug på børneværelset, fordi det er mere besværligt pga. legetøj. Det mindste legetøj opbevares ofte i kasser/kurve, men ofte uden låg. Bøger, spil, dukker, bamser og større ting som dukkehuse, skumdyr m.m. står altid frit.

Kemiske stoffer binder sig til støv, og børn kommer både i kontakt med det ved indånding, ved at sutte på legetøj eller ved at kravle rundt på gulvet. Kampagnens budskab om at fjerne støv er derfor: Når du fjerner støv, så fjerner du også kemiske stoffer. Og hvis du opbevarer legetøj i lukkede kasser, så undgår du støv på legetøjet, og det bliver samtidig nemmere at gøre rent.



Det er nok lidt sjældnere, måske en gang om ugen [udluftning i soveværelset]. Vi opholder os her jo ikke, vi sover her kun

Citat fra feltbesøg



Det er vigtigt, de ikke skal udvikle allergier, men andre ting er vigtigere. Fx vil jeg hellere nå at lave mad og tage opvasken. Og så er vi ikke så plagede af det, synes jeg

Citat fra feltbesøg

Medicin sniger sig ned i tasker og lommer

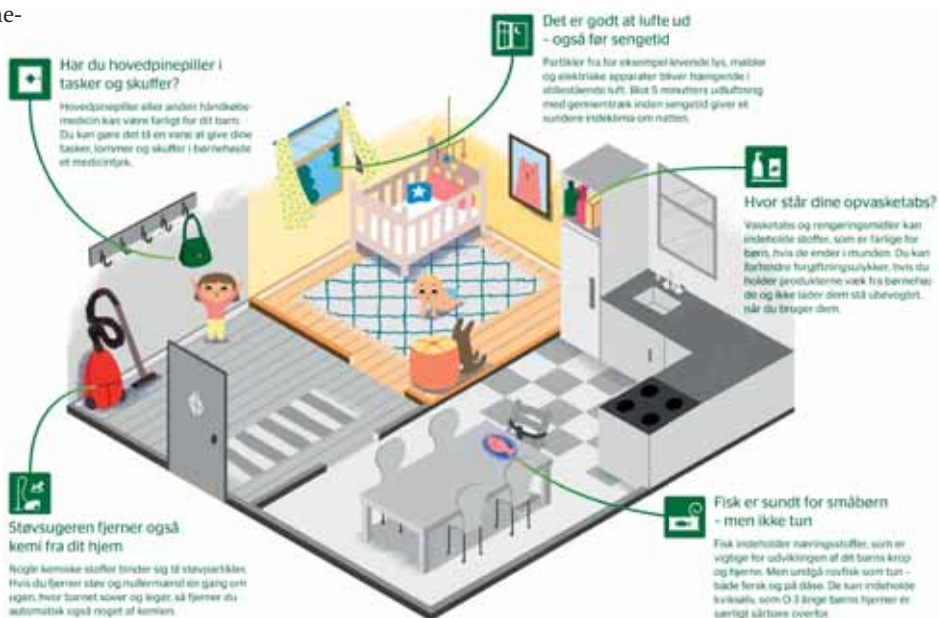
Størstedelen af familierne (87 %) opbevarer medicin, hvor børnene ikke kan komme til det. De gode intentioner bliver dog udfordret, når medicin er i brug eller skal bortskaffes. Så dukker medicinen oftere op tættere på børnene: på bordplader, hvor de lidt ældre børn godt kan nå det, i nærheden af det syge barn, ved vasken i badeværelset eller i skralde-spanden.

Samtidig viser undersøgelsen, at omkring halvdelen af forældrene somme tider eller altid har medicin i tasker og lommer. Det vil sige, at medicin, der bruges ofte – som for eksempel hovedpinepiller og andre former for håndkøbsmedicin – ikke opfattes som farligt: Hovedpinepiller er simpelthen så fast en del af nogle forældres hverdag, at medicinen skifter karakter og ikke længere behandles som eksempelvis receptplig-
tig medicin.

Kampagnens budskab om opbevaring af medicin er derfor: Opbevar alle slags medicin uden for børns rækkevidde – og giv tasker, lommer og skuffer i børnehøjde et medicintjek.

Foto 1 /

Infografik til småbørnsforældre
Grafikken kan downlo-
ades fra hjemme-
siden kemiibørne-
højde.dk.





De kan komme til det, hvis de virkelig vil, og piller er selvfølgelig skidt i større mængder. Men de virker ikke interesse-rede

Citat fra feltbesøg

”Hverdagskemikalier” er også farlige for børn

Rengøringsmidler og opvasketabs er ofte farvestrålende og kan se vældigt interessante ud i småbørns øjne. Sikker opbevaring af kemikalier vurderes da også af forældrene som det tredjektivtigste af de ni råd. Alligevel opbevarer 41 % af småbørnsfamilierne farlige væsker (rengøringsmidler og/eller husholdningskemikalier) i gulvhøjde eller under bordhøjde.

Her er det den samme mekanisme, der er på spil, som i rådet om medicin: Når husholdningskemikalier er ofte i brug, så bliver de en del af hverdagens rutiner og opfattes ikke længere som noget, der er en særlig risiko forbundet ved.

Kampagnens budskab om opbevaring af kemikalier er derfor: Rengøringsmidler indeholder også kemikalier, som kan være årsag til en forgiftningsulykke. Placér dem derfor ikke i børnehøjde. Og lad dem ikke stå ubevogtet hen, når de er i brug.

FAKTA om undersøgelsen

Adfærdsstudiet er gennemført i juli-august 2017 for de fire styrelser og består af:

- En repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 565 familier med små børn i alderen 0-3 år indsamlet via Epinion
- Feltbesøg hos otte familier
- Adfærdsstudie med 20 familier.



Jeg ved, hun ikke går ind i skabene. Den ældste gjorde det, men den lille gør det ikke

Citat fra feltbesøg

Fisk er sundt – men ikke tun

At undgå servering af tun opleves af familierne i studiet som et af de mindre vigtige råd. To ud af fem forældre til børn på 0-3 år (38 %) i studiet svarer, at de serverer tun til deres børn ugentligt eller oftere. 26 % angiver, at de serverer tun oftere end én gang om ugen – også selvom de er bekendt med den officielle anbefaling om at undgå tun i barnets tre første leveår. En hypotese er, at forældrene finder o-reglen overdrevet. Derfor handler de mere efter egen vurdering af rådet, da ”hverdagen skal hænge sammen”.

Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn under tre år ikke får store rovfisk som for eksempel tun. Det gælder også tun på dåse. Årsagen er, at der kan være risiko for, at barnet får for meget kviksølv gennem maden, og et højt indtag af kviksølv kan påvirke hjernens udvikling negativt.

Kampagnens råd om servering af store rovfisk er derfor: Fisk er



Han spiser meget det samme som de voksne. Når han får noget andet, er det, fordi han piller fx tunsalat af brødet

Citat fra feltbesøg

sundt, men store rovfisk som tun, gedde og haj kan indeholde kviksølv, som selv i små mængder kan være til skade for barnets helbred.

På hjemmesiden: www.kemiibørnehøjde.dk er der to tjeklister til forældrene. Den ene handler om at skabe et sundt indeklima på børneværelset. Den anden om at opbevare kemikalier og medicin sikkert. Begge er blevet testet i småbørnsfamilier med gode resultater. I forbindelse med kampagnen er de gode råd om kemi i hjemmet nu implementeret i den populære app "Min baby". Appen udgives af Komiteen for Sundhedsoplysning. ●

Økonomiske interessekonflikter: *ingen angivet*

Nøgletal fra undersøgelsen

- 14 % af småbørnsfamilierne lufter ud minimum 5 minutter med gennemtræk inden barnets sengetid.
- Lige under halvdelen af familierne (45 %) fjerner støv i hjemmet sjældnere end en gang om ugen.
- Halvdelen af forældrene (51 %) har sommetider eller altid håndkøbsmedicin i en taske eller jakkelomme.
- 41 % af familierne opbevarer farlige væsker (rengøringsmidler og/eller husholdningskemikalier) i gulvhøjde eller under bordhøjde.
- 41 % af familierne opbevarer farlige væsker (rengøringsmidler og/eller husholdningskemikalier) i gulvhøjde eller under bordhøjde.
- 38 % af familierne serverer tun til deres børn ugentligt eller oftere.
- 22 % af familierne angiver, at en mindre andel eller ingen af deres plejeprodukter er svanemærkede eller uden parfume.
- 11 % vasker sjældent eller aldrig deres tekstiler inden brug.
- 13 % opbevarer medicin i gulvhøjde eller under bordhøjde.
- 6 % angiver, at der ryges indendørs i deres hjem flere gange ugentligt.
- 8 % serverer en til dels ensidig kost til deres børn.