



Astma-Allergi
Danmark

Sundhedsstyrelsen



DIT JOB DIT VALG DINE MULIGHEDER

Hvis du har astma
Hvis du har høfeber
Hvis du har eksem
– eller har haft

**DIT JOB
DIT VALG
DINE MULIGHEDER**

© Sundhedsstyrelsen, 2011
1. udgave, 1. oplag, 2011
ISBN: 978-87-7676-861-4
ISBN elektronisk version:
978-87-7676-860-7

Fagredaktion:

Jette Blands, Sundhedsstyrelsen
Lotte Bælum, Sundhedsstyrelsen
Betina Hjorth, Astma-Allergi Danmark

Redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Pjecen er skrevet af:

David Sherson, overlæge
Vivi Schlünssen, lektor, speciallæge
Kirsten Skamstrup Hansen, overlæge
Tine Kjær Hansen, overlæge
Hans Christian Siersted, overlæge
Eva Benfeldt, overlæge
Jeanne Duus Johansen, professor

fra

Dansk Selskab for Arbejds- og
Miljømedicin
Dansk Pædiatrisk Selskab
Dansk Lungemedicinsk Selskab
Dansk Selskab for Allergologi
Dansk Dermatologisk Selskab

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer:

© Image Source Limited
Mikael Rieck

Trykkeri:

Datagraf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen i
samarbejde med
Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kan bestilles hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Fax 35 43 02 13
kfs@sundkom.dk
www.sundhedsoplysning.dk

www.sst.dk

www.astma-allergi.dk



Trykt med vegetabiliske
farver uden
opløsningsmidler på
miljøgodkendt papir

Vælg uddannelse og erhverv med omtanke

Denne pjece kan hjælpe dig i dit valg af uddannelse og erhverv, så du undgår at få problemer, hvis du har eller har haft astma, høfeber eller eksem.

Nogle erhverv kan gøre astma, høfeber eller eksem værre. Måske ikke i begyndelsen, men efter nogle år i jobbet. Det er ærgerligt, hvis du skal afbryde en uddannelse eller forlade et godt job, fordi du ikke kan tåle det.

I pjecen er erhvervene delt op i røde, gule og grønne erhverv.





Din personlige risiko

Risikoen for at få symptomer eller blive syg på jobbet afhænger bl.a. af, om du har astma, høfeber eller eksem.

TJEK OM DU ER I RØD, GUL ELLER GRØN RISIKOGRUPPE

● RØD

Du har astma eller eksem.

● GUL

Du har høfeber – eller du har tidligere haft astma eller eksem.

● GRØN

Du har aldrig haft astma, høfeber eller eksem.





Astma, høfeber eller eksem kan blusse op, hvis du vælger et job, du ikke kan tåle.

Astma, høfeber eller eksem kan godt forsvinde i skoleårene og dukke op igen i 20-års-alderen eller senere.

Alle kan udvikle astma, høfeber eller eksem, men hvis dine forældre eller søskende har eller har haft sygdommene, er din risiko øget.

- ▶ **Gå altid til lægen, hvis du oplever symptomer i forbindelse med jobbet. Symptomerne begynder oftest i starten af dit uddannelses- eller jobforløb.**

Hvis du er i tvivl, om du har haft astma, høfeber eller eksem, så spørg dine forældre eller sundhedsplejersken, skolens læge eller din egen læge, om der står noget om sygdommene i din helbredsjournal.





go' idé ▶

Fortæl uddannelsesvejlederen, sundhedsplejersken eller lægen, hvis du har eller har haft astma, høfeber eller eksem. Så kan I tale om alternative jobmuligheder inden for de områder, du gerne vil arbejde med.



Tjek jobbet

Tænk på, om din astma, høfeber eller eksem har betydning, når du vælger job.

● **RØDE ERHVERV: STOP OP**

Hvis du vælger et rødt erhverv, vil din astma, høfeber eller eksem ofte blive forværret, ligegyldigt hvor godt du passer på. Derfor bør du som hovedregel ikke vælge et rødt erhverv, hvis du er i rød eller gul risikogruppe.

● **GULE ERHVERV: TÆNK DIG OM**

Du bør ikke vælge et gult erhverv, hvis du er i rød eller gul risikogruppe uden først at have talt med din læge om det. De gule erhverv kan forværre din astma, høfeber eller eksem.

Hvis du alligevel vil vælge et gult erhverv, kan du tale med din uddannelses- eller erhvervsvejleder om, hvor du kan få råd og hjælp. De gule erhverv dækker meget brede områder, så det vil være muligt at finde en niche, hvis det nu er dit drømmejob, og du har astma, høfeber eller eksem.

● **GRØNNE ERHVERV: O.K.**

Disse erhverv kan du roligt vælge, selv om du har eller har haft astma, høfeber eller eksem.

Der er forskel på, hvilke erhverv du kan vælge, alt efter om du har astma, høfeber eller eksem. Se under de enkelte sygdomme.

Astma og høfeber

Astma er en kronisk lungesygdom, der giver hoste og anfald med pibende eller hvæsende vejrtrækning og åndenød.

Høfeber viser sig som nyseture og tilstoppet næse og/eller løbende, kløende næse og øjne. Der er mange, der både har høfeber og astma. Ofte udvikler man høfeber før astma.

Symptomer på astma og høfeber kan i perioder være helt væk. Men de kan blusse op igen, hvis du bliver udsat for noget, der irriterer dine luftveje (irritanter), eller hvis du indånder noget, du er allergisk overfor (allergener).

DET KAN IRRITERE DINE LUFTVEJE

Tobaksrøg

Svejsrøg

Støv

Stærke dufte, fx parfume

Tåge

Kulde

Forkølelse

Fysisk anstrengelse

Os fra madlavning

Os fra biler

DET KAN DU VÆRE ALLERGISK OVERFOR

Mel

Pollen

Dyrehår/skæl m.m.

Husstøvmider

Skimmelsvampesporer

Fisk

Tips ved astma eller høfeber

- Sørg for at tage den medicin mod astma/høfeber, som din læge har givet dig (vær optimalt behandlet).
- Vær opmærksom på, hvad der giver dig symptomer.

Tips hvis du har fritidsjob

De samme råd gælder her, som når du senere skal have et job.

- Brug åndedrætsværn, når det anbefales på jobbet.
- Brug handsker, når det er nødvendigt.



Vælg med omtanke

– ved ASTMA eller HØFEBER

Hvis du har astma eller høfeber, kan du udvikle allergi over for de stoffer, du indånder på arbejdspladsen. Du kan også få anfald af astma eller høfeber pga. støv, røg eller andet, der irriterer dine luftveje.

● **DE RØDE ERHVERV**

– indebærer størst risiko, hvis du har astma og/eller høfeber.

● **DE GULE ERHVERV**

– indebærer en mindre risiko for dig. De dækker over meget brede områder, hvor det vil være muligt at finde et job inden for det felt, du interesserer dig for.

● **DE GRØNNE ERHVERV**

– er eksempler på erhverv, du roligt kan vælge.

*Du kan læse mere om, hvad der kan give dig astma eller høfeber på hjemmesiden:
www.astma-allergiiskolen.dk*



Astma-Allergi i skolen.dk

EKSEMPLER PÅ ERHVERV



RØDE ERHVERV

Bager

Dyrlæge

Frisør

Arbejde i:

- Et forsøgsdyrs-laboratorium
- En dyrestald
- Korn- og foderstof-industri



GULE ERHVERV

Automekaniker

Fjerkræslagter

Gartner

Grafiker

Kok

Laborant

Landmand

Maler

Murer

Rengøringsassistent

SOSU-assistent

Sygeplejerske

Tømrer

Arbejde i:

- Bygge og anlæg
- Elektronikbranchen
- Farve- og lakindustri
- Fiskeindustri
- Jern- og metalindustri
- Kemisk industri
- Medicinalindustri
- Plastindustri
- Tekstilindustri
- Træindustri

Arbejde med fugle



GRØNNE ERHVERV

Advokat

Arkitekt

Bankrådgiver

Bibliotekar

Chauffør

Datalog

Ejendomsmægler

Flyveleder

Fotograf

Fysioterapeut

IT-medarbejder

Journalist

Læge

Lærer

Politibetjent

Psykolog

Pædagog

Revisor

Eksem

BØRNEEKSEM

Børneeksem kaldes også for *atopisk eksem* eller *atopisk dermatitis*.

Det er en arvelig hudsygdom, hvor huden ofte er kløende, tør, rød og skællende. Hos helt små børn sidder eksem typisk i ansigtet og spredt på kroppen. Større børn og unge har eksem i albuebøjninger og knæhuser. Hos voksne ses eksem på hænderne og i ansigtet.

Hos 2 ud af 3 børn vil eksem forsvinde i løbet af barndommen. Selv om børneeksem er forsvundet, kan du alligevel få problemer med huden som voksen.

Hyppig håndvask udtørre huden. Undgå derfor erhverv, hvor du ofte skal vaske hænder, eller hvor du har kontakt med stoffer, der irriterer huden. Disse erhverv kan give håndeksem, der viser sig ved rødme, tørhed, kløe og afskalning af huden. Nogle gange kan der også være små vandblærer og revner i huden.

ANDRE FORMER FOR EKSEM

En anden form for eksem er kontakt-eksem, som man fx kan få, hvis man er blevet allergisk over for kemiske stoffer i miljøet. Det er fx parfume, nikkel, hårfarve og sort henna. Det kaldes også for hudallergi eller kontaktallergi.

Stoffer, der irriterer huden, kan også give dig eksem. Hvis du har fået hudallergi, kan du få eksem de steder på huden, hvor du er i kontakt med stoffet.

Har du udviklet hudallergi, kan det have betydning for dit jobvalg. Tal med en hudlæge om, hvilke erhverv du roligt kan vælge. Du kan også tale med din uddannelsesvejleder.

BESKYT DINE HÆNDER

Beskyt dine hænder både på arbejde og i fritiden

- Brug gummihandsker, når du vasker op eller gør rent.
- Brug altid vanter eller handsker udendørs om vinteren.
- Brug handsker (lærred, læder eller gummi) ved snavset arbejde, hvis du fx skal ordne din cykel eller knallert.
- Smør hænderne med en fed fugtighedscreme. Så beskytter du huden.

Brug handsker

– når du har kontakt med eller arbejder med:

- Madvarer
- Sæbestoffer
- Rengøringsmidler
- Skæreolier
- Køle-smøremidler
- Kemikalier
- Opløsningsmidler
- Andre stoffer, der irriterer huden.



Vælg med omtanke

– ved EKSEM

Hyppig håndvask og kontakt med hudirriterende eller allergifremkaldende stoffer, fx parfume, giver dig større risiko for at udvikle håndeksem. Hvis du allerede har tendens til håndeksem, vil det blive værre. Når du vælger et job, skal du derfor vælge ud fra:

● **DE RØDE ERHVERV**

– indebærer størst risiko for at forværre eller udvikle eksem.

● **DE GULE ERHVERV**

– indebærer en mindre risiko for dig. De dækker over meget brede områder, hvor det vil være muligt at finde et job inden for det felt, du interesserer dig for.

● **DE GRØNNE ERHVERV**

– kan du roligt vælge.

*Du kan læse mere om allergifremkaldende og hudirriterende stoffer på hjemmesiden:
www.astma-allergiiskolen.dk*



Astma-Allergi i skolen.dk

EKSEMPLER PÅ ERHVERV



RØDE ERHVERV

Automekaniker

Bager

Dyrlæge

Frisør

Kirurg

Klinikassistent
(hos tandlæge)

Kok

Konditor

Køkkenassistent

Maler

Maskinarbejder

Mekaniker

Murer

Rengøringsassistent

Slagter

Smørrebrødsjomfru

SOSU-assistent

Sygeplejerske

Arbejde i:

- Fiskeindustri



GULE ERHVERV

Elektriker

Farmaceut

Fysioterapeut

Gartner

Grafiker

Havearkitekt

Laborant

Landmand

Læge

Pædagog

Tømrer



GRØNNE ERHVERV

Advokat

Arkitekt

Bankrådgiver

Bilsælger

Chauffør

Ejendomsmægler

Flyveleder

Fotograf

Ingeniør

IT-medarbejder

Journalist

Kontorassistent

Kranfører

Lærer

Meteorolog

Musiker

Politibetjent

Psykolog

Receptionist

Revisor

Tolk

Vælg rigtigt, hvis du har astma, høfeber eller eksem

Denne pjece kan hjælpe dig med at vælge uddannelse og job, hvis du har eller har haft astma, høfeber eller eksem.

Der er mange erhverv, som du trygt kan vælge. Men der er også nogle, som du helst skal undgå, da de kan forværre din astma, høfeber eller eksem – også selv om du måske ikke har symptomer lige nu.

Læs mere:

www.astma-allergiiskolen.dk

www.astma-allergi.dk

www.sst.dk

Få hjælp hos:

Skolesundhedstjenesten

Din uddannelses- og erhvervsvejleder

Din læge kan henvise dig videre, fx til en hudlæge