



**AstmaAllergi**

### **Alvorlig astma**

Vil ha bedre oppfølging av astmapasienter.

### **Kommentar**

Ungdoms vape-forbruk bekymrer.

### **Forskning**

Påviste astma hos long covid pasienter.

### **De frivillige**

Møt NAAF Horten lokallag.

## **Matallergi**

MAA – en sjelden form for alvorlig matallergi.



# Vi lanserer #AstmaAmbisjonen

Det er viktig å ha en  
ambisjon om et anfallsfritt liv.

**Selv med alvorlig astma.**

# God sommer!



BEATE SLOREBY,  
REDAKTØR

Det er deilig å gå ut og spise nå som det er sommer. For matallergikere er det viktig å vite hva maten som blir servert inneholder. I år er det ti år siden innføringen av Forskrift om matinformasjon til forbrukerne. Matinformasjonsforskriften stiller krav til å opplyse om de fjorten vanligste allergenene, og gjelder for mat både med og uten emballasje. Gjennom Smilefjesordningen fører Mattilsynet tilsyn med serveringsteder. Tallene fra tilsynene viser at forskriften har bidratt til merking av allergener i serveringsbransjen, men at det fremdeles er en del mangler eller feil.

Vi har i denne utgaven fått bli med på provokasjonstest for en sjelden, men alvorlig matallergi. Ved matavhengig anstrenghetsutløst anafylaksi (MAA) er det aktivitet i kombinasjon med et matallergen som utløser reaksjonen. All mat kan være en trigger, men hvete er den mest kjente.

Norske astmapasienter hadde over 8000 liggedøgn på sykehus i 2022. Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) mener tallene fra SSB understreker behovet for en mer effektiv tilnærming til behandling av astma. NAAF jobber politisk for å få på plass et pakkeforløp for astma. Et pakkeforløp for astma er et avgjørende skritt mot å sikre tidlig diagnose og best mulig behandling, og slik redusere sykehusinnleggelses og forbedre livskvaliteten til astmapasienter over hele landet. AstmaAllergi har møtt Kristine Lindhøy som har alvorlig astma og må tilpasse hverdagen etter astmaen. Flere ganger i året får hun alvorlige eller livstruende anfall som krever behandling på sykehus.

AstmaAllergi har også vært på lunsjtreff hos en engasjert gjeng i Horten lokallag. De har jobbet systematisk med å bygge opp lokallaget de siste årene.

Jeg håper du vil kose deg med å lese årets sommerutgave!



AstmaAllergi

Et tidsskrift for medlemmer i Norges Astma- og Allergiforbund.

**REDAKTØR:**

Beate Sloreby  
astmaallergi@naaf.no

**ANSVARLIG UTGIVER:**

Norges Astma- og Allergiforbund  
Postboks 6764 St. Olavs plass, 0130 Oslo  
23 35 35 35 naaf@naaf.no

**Design:**

Aksell, Kristine Steen

**Trykk:**

Aksell AS, aksell.no

**Annonser:**

A2media AS  
Annonse selger Henriette Brattli  
henriette@a2media.no  
971 98 747

AstmaAllergi står ikke ansvarlig for innholdet i annonsene, med mindre de er merket «Anbefalt av Norges Astma- og Allergiforbund».

Stoff fra AstmaAllergi kan kun gjengis med tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning.

**Neste utgivelse:**

AstmaAllergi 3/2024 kommer 26. september.  
Annonsefrist 28. august.

**Forsidebilde:**

Beate Sloreby



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET  
- gjør Norge friskere



Trykksak  
2041 0379



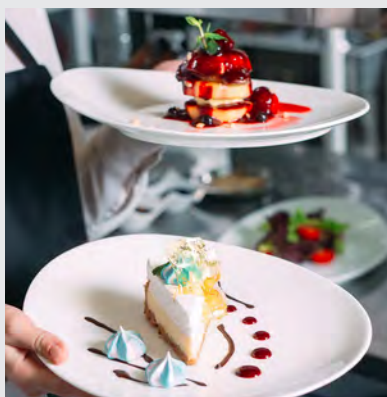
Fagpressen

# Innhold



## 08 Utredning for MAA

MAA – når aktivitet i kombinasjon med en spesifikk matvare kan utløse alvorlig allergisk reaksjon.



## 12 Merking av allergener

I år er det 10 år siden matinformasjonsforskriften ble innført.



## 16 Alvorlig astma

Kristine Fjeldhøy er nøye på å ta medisinene riktig, og legger opp hverdagen rundt astmaen.

---

Visste du at .....	6	Trygg matlaging i u-land .....	14	Generalsekretærens spalte .....	24
Matallergi .....	8	Alvorlig astma .....	16	Forskning på long covid .....	26
Merking av allergener .....	12	Sissels mat .....	20	Forskningsprisen .....	28



## 24 Generalsekretærens spalte

Den økende bruken av vape blant ungdom blir ikke fanget opp.



## 26 Forskningsprisen for astma og allergi

Det var også i år to mottakere av H.K.H. Kronprins Haakons forskningspris.



## 34 De frivillige

Horten lokallag har blitt et aktivt lokallag med mange nye medlemmer.

---

Kurstilbud .....	30
Spør NAAFs rådgivere .....	32
Horten lokallag .....	34

Hud og sommer .....	36
NAAFU .....	37
Nytt fra NAAF .....	38

Nytt fra regionene .....	40
Granheim lungerehabilitering .....	48
Hjernetrim .....	49

## Visste du at...

### ... Det utdannes nesten ingen yrkeshygienikere i Norge

Norsk Yrkeshygienisk Forenings årsmøte mener det haster med å etablere en egen utdanning for yrkeshygiene og sikre at tittelen beskyttes. Antallet yrkeshygienikere i Norge er synkende, samtidig som utdanningstilbud er blitt lagt ned. Yrkeshygienikerne sørger for å følge opp HMS på arbeidsplasser slik at det ikke blir skade på ansatte på grunn av kjemikalier eller andre fysiske elementer. Khrono minner om at yrkeshygienikere har bidratt til arbeidsmiljølovene vi har i dag, samt systematisk arbeid for tryggere arbeidsmiljø i mange bransjer. Eksempler på det er minsket risiko for hørselsskader, astma og kreft.

### ... Oblatene skal fortsatt være glutenfrie

Kirkemøtet vedtok i 2011 i «alminnelige bestemmelser for hovedgudstjenesten» at oblater skal være glutenfrie. Vedtaket ble gjort av hensyn til nattverdgjester med cøliaki, skriver Dagen.no. Oblatene lages med stivelse fra mais og poteter. Dagen.no skriver videre at det i 2014 startet en diskusjon om dette er teologisk uholdbart da det er et helt annet produkt enn det brødet Jesus benyttet da nattverden ble innstiftet. Nå har bispemøtet konkludert med det ikke er avgjørende hvordan elementene framstilles, og at dagens oblater, som er laget uten hvete, «er godt egnet til nattverdfeiring i Den norske kirke.»

### ... Svenske apotek innfører aldersgrense på hudpleieprodukter

På sosiale medier som TikTok ser man en trend der svært unge jenter lager innhold med sminke og omfattende hudpleierutiner. Flere hudleger slår nå alarm over at barn helt ned til ni år etterspør hudpleieprodukter og kremer mot rynker. I Sverige har de sett samme trenden. Apotek Hjärtat har bestemt seg for å innføre aldersgrense på 15 år for såkalte avanserte hudpleieprodukter. Ifølge VG vurderer også apotekkjedene Apoteket og Kronans Apotek å innføre aldersgrense. Apotek 1 i Norge svarer at de følger med på utviklingen og utelukker ikke å innføre en lignende aldersrestriksjon i fremtiden.

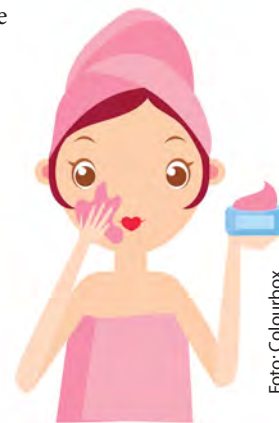


Foto: Colourbox

### ... FHI har publisert profiler på folkehelsen i kommunene og fylkene

Folkehelseinstituttet (FHI) har publisert Folkehelseprofiler for alle landets fylker, kommuner og for bydelene i Oslo, Bergen, Stavanger og Trondheim. Indikatoren for luftforurensing er endret, og viser andelen personer som er eksponert for verdier høyere enn luftkvalitetskriteriene på 5 µg/m<sup>3</sup> for fint svevestøv (PM<sub>2,5</sub>), opplyser FHI. Årets tema er eldres helse og gir kunnskap om helse og funksjonsnivå i denne delen av befolkningen. Nytt i årets profil er at man nå finner tall på antall gjenstående funksjonsfriske leveår etter fylte 65 år. Samtlige indikatorer med utfyllende informasjon finnes i Norgeshelsa statistikkbank. Fra 1. januar 2024 ble ansvaret for folkehelseprofiler og tilhørende statistikkbanker overført fra Folkehelseinstituttet til Helse- og omsorgsdepartementet.

### ... Listen over merkepliktige allergener skal oppdateres

European Food Safety Authority (EFSA) har undersøkt om behensyre fra sennepsfrø, brukt i produksjon av emulgatorene E470a, E471 og E477, forårsaker allergi eller intoleranse hos mennesker. EFSA har i en vitenskapelig rapport konkludert med at det er ekstremt usannsynlig, at oralt inntak av emulgatorene E470a, E471 og E477 forårsaker en allergisk reaksjon hos personer med sennep-allergi. På bakgrunn av dette er det forslag om å endre punkt 10 (sennep og produkter framstilt av sennep) i vedlegg II i matinformasjonsforordningen, slik at virksomheter ikke lenger trenger å merke disse emulgatorene som allergener.

CUTRIN  
VIENO  
SENSITIVE CARE



## Hårpleieserie for sensitiv og allergisk hud

Duftfri produktserie utviklet i samarbeid med den finske Allergi-, Hud- og Astmaforbundet for fint hår og sensitiv hodebunn. Ideell for skånsom hårpleie og styling uten ekstra ingredienser – uten å gå på kompromiss med sluttresultatet.

SELGES HOS FRISØREN



# En annerledes matallergi

**Siri Holme Berntsen har flere ganger fått anafylaksi når hun trener. I vinter var hun til utredning for matavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi (MAA).**



BEATE SLOREBY

Ved matavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi (MAA) er det aktivitet i kombinasjon med et matallergen som utløser reaksjonen. All mat kan være en trigger, men hvete er den mest kjente. En provokasjonstest vil kunne bekrefte MAA og påvise hvilken matvare som utløser symptomer.

AstmaAllergi fikk være med da Siri Holme Berntsen (42) skulle ta en provokasjonstest for hveteavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi på Oslo universitetssykehus.

På fritiden er Siri Holme Berntsen aktiv på damelaget til Tjølling Idrettsforening i Larvik kommune. Hun har flere ganger opplevde å få anafylaksi på treninger og kamp, men også hjemme.

– Det har vært seks ganger hvor jeg har fått anafylaksi siden 2022. Det har gjerne skjedd etter 45 minutter, eller mer, med fysisk aktivitet. Jeg har fått adrenalinpenn som jeg alltid har med meg, forteller hun.



*Etter å ha spist en skål med pasta av hvete skal hun løpe på tredemølle med moderat intensitet.*

Noen ganger har hun klart å komme seg til legevakta, andre ganger har hun måttet bli hentet av ambulanse og kjørt til sykehus.

## Mistenker hvete

– Merker du noe i forkant av anfallet?

– Jeg begynner å klø i hendene og beina, og får utslett på huden. Så kjenner jeg det på pusten, før det tetter seg til i brystet, beskriver hun.

Hun ble henvist videre til en allergolog som mente det kunne være matavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi. Prikktest ga utslag på hvete og enkelte andre matvarer som hvit fisk og krydder.

Ved matavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi kan symptomene oppstå ved inntak av den aktuelle matvaren fra opptil fire til seks timer før, eller inntil to timer etter anstrengelse. Mange vil oppleve at symptomene kommer mens de anstrenger seg, men symptomene kan også komme rett etter aktiviteten. Det vanligste er at symptomer oppstår i forbindelse med hardere fysisk anstrengelse for eksempel trening, men hos enkelte kan det også komme ved lettere fysisk aktivitet.

Holme Berntsen har holdt seg unna hvete seks timer før trening og to timer etter, slik det er anbefalt. Likevel har hun opplevd å få anfall.

– Den ene gangen hadde jeg spist noe ferdigmat før trening. I ettertid tenker jeg det må ha inneholdt noe hvete, da det ikke sto glutenfritt. Det er ikke så lett å forklare til ambulansepersonellet hvorfor jeg spiser hvete hvis jeg ikke tåler hvete, sier hun.





*Det gjøres målinger underveis i testen. Siri måtte også gi tilbakemeldinger om hvordan hun opplever intensiteten. Fysiolog og testleder Elisabeth Edvardsen og lege Nitin Sharma følger godt med.*

### Provokasjonstest

En provokasjonstest vil kunne bekrefte, eller eventuelt avkrefte MAA, og påvise hvilket allergen som utløser symptomer. I desember møtte Siri Holme Berntsen opp for å få gjennomføre en slik provokasjonstest for hvete. Ingvild Gaare-Olstad, sykepleier ved Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO), tok imot henne på Lungemedisinsk avdeling ved Oslo universitetssykehus.

– Hvor mange MAA-provokasjonstester utfører dere i året her på Ullevål?

– Det er flere og flere som kommer til utredning for MAA, men det er fortsatt mange som ikke vet om dette. Etter henvisning får pasienten først en legekonsultasjon med gjennomgang av hendelsesforløp og sykehushistorie. Ofte vil også klinisk ernæringsfysiolog være med i kartleggingen. Utredningen innebærer ofte både blodprøver og prikktesting. For noen pasienter vil blodprøve sammen med sykehistorien være nok til å få diagnosen. Men i mange tilfeller vil det være riktig å gjennomføre en provokasjonstest. Provokasjonstesten gjennomføres ved at pasienten først får en dose med matvaren vi mistenker og videre provoseres med fysisk aktivitet. Både matinntaket og den fysiske aktiviteten tilpasses pasientens sykehistorie og aktivitetsnivå. Vi gjennomfører 4-5 slike provokasjonstester i året, forklarer Gaare-Olstad.

### Trygge rammer

Denne dagen er det Siri Holme Berntsen som skal gjennom en slik test. Før de setter i gang blir det målt blodtrykk, puls og tatt en lungefunksjonstest for å vite at pasienten er frisk og klar for testen.

– Nå skal vi finne ut om det er hvete som er triggeren. Hvete er den vanligste triggeren for matavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi, og det er forsket mest på hvete. Men MAA kan ha andre utløsere, det er for eksempel rapportert om pasienter som reagerer på grønnsaker, skaldyr, belgfrukter eller frukt, forklarer Gaare-Olstad.

Hun gir Siri Holme Berntsen en stor skål med makaroni av hvete. For å ha kontroll på hvor mye pasienten har fått i seg har hun på forhånd veid opp matporsjonen. Holme Berntsen spiser så mye hun klarer av den generøse porsjonen.

– Det er meningen at pasienten skal få i seg mer enn det de spiser ellers, påpeker Gaare-Olstad.

Etter en time trilles pasienten opp til respirasjonsfysiologisk laboratorium hvor hun skal løpe på tredemølle.



Siste sjekk før hun skal på tredemølla.

Her står et team klar med lege, fysiolog og sykepleiere som har kjennskap til prosedyren for testen og anafylaksibehandling. De observerer reaksjoner underveis og står klar hvis det blir en anafylaktisk reaksjon. Det settes alltid venekateter i armen slik at en reaksjon kan behandles raskt hvis den oppstår.

### Løpe på tredemølle

– Aktiviteten kan vare i inntil 40–45 minutter og med 80 prosent av maks fysisk kapasitet, med en økning i intensitet mot slutten ved manglende symptomer. Vi tilpasser testen slik at aktiviteten er minst like hard og med varighet tilsvarende det som har utløst symptomene, forklarer Gaare-Olstad.

Provokasjonstesten gjennomføres på tredemølle. Underveis følger teamet nøye med på hvordan det går med henne og om hun får noen symptomer. Testleder registrer hastighet, motbakke, puls, prosent av predikert makspuls og Borg-skala.

Testleder og fysiolog Elisabeth Edvardsen ber Siri gi tilbakemeldinger underveis på hvordan hun opplever intensiteten av anstrengelsen ved hjelp av Borg-skalaen som går fra 6 til 20. Siri svarer så godt hun kan.

Etter en snau time på tredemølla uten et anafylaktisk anfall avsluttes testen. Etterpå må hun ligge til observasjon på poliklinikken i minimum to timer i tilfelle det kommer en forsinket reaksjon.

- *Hvordan synes du det var?*
- Jeg ble sliten i beina, smiler hun fra sykehussengen og legger til.
- Det var dumt at det ikke kom en reaksjon. Det hadde vært enklere å forholde seg til det hvis jeg hadde visst hva jeg må unngå. Det er ikke gøy å havne på legevakta eller måtte overnatte på sykehus, sier Siri Holme Berntsen.

### Nytt anafylaktisk anfall

– *Hvordan følger dere opp videre når en pasient ikke får utslag på testen?*

– Det er ikke alltid vi klarer å finne faktoren som har utløst anafylaksien og da må pasienten fortsette med adrenalinbeholdning hjemme, og være ekstra påpasselig ved trening alene. Pasientene får nye kontroller etter en viss periode for å følge opp om det har kommet noen flere reaksjoner. De får ingen aktivitet- eller kostrestriksjoner. Og de får beskjed om å føre dagbok om det skulle oppstå flere reaksjoner, forteller Gaare-Olstad.

Noen måneder senere tar AstmaAllergi kontakt igjen med Siri Holme Berntsen.

– *Hvordan har det gått siden sist?*

– Jeg fikk beskjed om å spise vanlig, og vente og se om det kom nye anafylaktiske anfall. Det er jo roligere med fotballtrening og kamper på vinteren, så da har jeg ikke hatt noen anfall. Men i slutten av april etter sesongstart fikk jeg et nytt anfall på trening. Allergologen hadde lagt inn i journalen min at ved neste anafylaktiske anfall skal det tas tryptasemåling (red.anm. blodprøve til to bestemte tidspunkt etter anfall for å kunne underbygge diagnosen), forteller hun.

Nå venter hun spent på om det kan gi noe mer svar.

### Matvareavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi

Matvareavhengig anstrengelsesutløst anafylaksi (MAA) defineres som anafylaksi utløst av fysisk aktivitet i forbindelse med inntak av mat. I internasjonal litteratur betegnes tilstanden som «food-dependent exercise-induced anaphylaxis» (FDEIA). I noen deler av litteraturen deles tilstanden inn i spesifikk MAA hvor det kun er en eller et fåtall matvarer som utløser anafylaksi, og uspesifikk MAA hvor matinntak generelt i kombinasjon med fysisk aktivitet utløser anafylaksi. Pasienten tåler imidlertid matvaren så lenge inntak ikke kombineres med fysisk aktivitet, og tolererer fysisk aktivitet så lenge det ikke kombineres med inntak av aktuelle matvarer.

KILDE: [www.helsebiblioteket.no](http://www.helsebiblioteket.no)

# Allergivennlig, svanemerket og best i test



FORBRUGER  
▲●▼ RÅDET  
**tænk**

Bedst i test  
JUN. 2023



Derma Sun er utviklet for dere som tenker spesielt på hva dere utsetter kroppen, familien og planeten deres for. Produktene inneholder ingen unødvendige kjemikaler, 0% parfyme og er kun tilsatt pleiende og beskyttende ingredienser. Det fortjener kroppen, og det fortjener naturen.

**Derma**  
For people who care

# Merking av allergener i mat – fortsatt en vei å gå

I år er det ti år siden innføringen av dagens regelverk for merking av allergener i mat. Med det nye regelverket ble det også plikt til å opplyse om allergener i mat uten emballasje.



BEATE SLOREBY

**B**ehandling av matallergi går hovedsakelig ut på å forebygge allergiske reaksjoner ved å unngå å spise mat som inneholder allergener man ikke tåler.

– For personer med matallergi er det å lese ingredienslisten nøye det viktigste verktøyet de har for å finne ut om en matvare eller en matrett inneholder noe de ikke tåler. Det er derfor viktig at informasjon om allergener som gis er riktig, sier Ingvild Venås Roe, helsefaglig rådgiver mat og ernæring i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF).

Merking av allergener i mat reguleres gjennom Forskrift om matinformasjon til forbrukerne (matinformasjonsforskriften). Forskriften ble innført 13. desember 2014 som følge av nytt EU-regelverk, og er felles for alle land i EU og EØS. Matinformasjonsforskriften stiller krav til å opplyse om de fjorten vanligste allergenene, og gjelder for all mat – både med og uten emballasje. De merkepliktige allergenene skal alltid angis i ingredienslisten, uansett hvor liten mengde de er tilsatt, og de skal framheves visuelt på en måte som tydelig skiller dem fra resten av ingrediensene – for eksempel ved hjelp av skrifttype, skriftstil eller bakgrunnsfarge. Dersom det ikke finnes noen ingrediensliste, skal angivelsen av opplysnin-

## Merkepliktige allergener

Kornslag som inneholder gluten (type korn skal oppgis), skalldyr, egg, fisk, peanøtter, soyabønner, melk (herunder laktose), nøtter (type nøtt skal oppgis), selleri, sennep, sesamfrø, lupin, bløtdyr og svoveldioksid og sulfitter (i konsentrasjoner på mer enn 10 mg/kg eller 10 mg/liter som totalt SO<sub>2</sub>).

gene omfatte ordet «inneholder» etterfulgt av allergener. Se listen med de fjorten vanligste allergenene i tekstboksen.

## Serveringssteder

Med Matinformasjonsforskriften ble det krav om at forbrukerne også skulle få skriftlig informasjon om maten inneholdt allergener ved kjøp av mat uten emballasje. For steder som lager eller selger mat som ikke er ferdigpakket – for eksempel over disk, i restaurant, i kantine og ved catering – skal kundene kunne lese informasjonen uten å måtte spørre betjeningen. Opplysningene kan, for eksempel gis i menyen, på et skilt, på skjerm eller en plakat.

Feil eller mangelfull merking av allergener kan medføre helsefare for personer med matallergi. De må kunne stole på allergenmerkingen i ingredienslisten, og at restauranten eller andre serveringssteder gir riktig informasjon om allergener i mat og drikke som serveres.

## Flest feil med allergenmerking

I januar 2016 ble Smilefjesordningen innført, som er Mattilsynets tilsyn med serveringssteder. Tilsynene er uanmeldte, og ett av punktene som kontrolleres er allergenmerking. Mattilsynet hadde en evaluering av tilsynsordningen i 2018. Her konkluderte de med at Smilefjesordningen var en suksess både for serveringsbransjen og Mattilsynet. Tilsynene viste en forbedring både når det gjaldt generell hygiene og forståelse av regelverket, noe som er bra for mattryggheten. Det inspektorene fant flest brudd på, var kravet om merking av allergener på menyer og lignende. I første runde med Smilefestilsyn fikk hele 59 prosent

anmerking på dette, men etter tredje runde i 2018 var tallet sunket til 30 prosent.

– *Hvordan har utviklingen vært etter dette? Har det blitt en større bevissthet og kunnskap om matallergi og allergener i serveringsbransjen?*

– Det er kunnskap om matallergi og allergener i serveringsbransjen, men vi ser at det er avvik i tilknytning til informasjon om merkepliktige allergener, sier seniorrådgiver Margrethe Hovda Røed ved seksjon biologisk mattrygghet i Mattilsynet.

I perioden 2021 til 2023 var det cirka 14 000 tilsyn hvor merking av allergener ble kontrollert. I cirka 9 000 av tilsynene var det ingen merknader, mens i cirka 5 000 av tilsynene var det ikke tilfredsstillende resultat.

Til sammenligning med vårt naboland opplyser Livsmedelsverket at resultatene fra en kontroll i 2022 viste at hver fjerde restaurant og kafé i Sverige gir feil informasjon om allergener.

### Ferdigpakket mat

I mat med emballasje – såkalt ferdigpakket mat – skal allergenene være framhevet i ingredienslisten, slik at de blir mer synlige. Dette skal gjøre det lett for forbrukere å oppdage om et produkt inneholder allergener.

– Når det gjelder allergener er det også viktig at virksomhetene har god allergenhygiene under lagring, produksjon og bearbeiding av sine produkter, og at ingredienslistene og merkepliktige allergener er korrekt merket på produktene slik at forbruker kan velge produkter ut fra sine behov, påpeker Hovda Røed.

Det er viktig å være klar over at produsentene kan endre innholdet i produkter selv om emballasjen er den samme. Derfor må man lese innholdsfortegnelsen hver gang.

### Prioriterer allergener i 2024

I 2024 har Mattilsynet valgt å se nærmere på matprodusentenes merking av allergener i produktene, som en av sine hovedprioriteringer innen matområdet.

Resultater fra tidligere tilsynskampanjer der Mattilsynet ser på merking av ulike matvarer («merkesjekken»), viser at mange matprodusenter ikke merker allergener på riktig måte. Feil



Matinformasjonsforskriften stiller krav til serveringsbransjen om at forbrukerne skal få skriftlig informasjon om maten inneholder allergener. Foto: Colourbox/ Knud Nielsen

merking av allergener er en vanlig årsak for tilbaketrekking av matvarer, siden de kan utgjøre en helserisiko for personer med matallergi.

Mattilsynet skal gi næringen og egne inspektører mer informasjon om fortolkning av regelverket for allergener, samt å verifisere etterlevelse av regelverket hos utvalgte virksomheter som produserer sammensatte produkter, som for eksempel pizza, supper og brødvarer.

### Varsle Mattilsynet

– Tallene fra Smilefjesordningen viser at matinformasjonsforskriften har bidratt til merking av allergener i serveringsbransjen, men at det fremdeles er en del mangler eller feil. Feilmerking kan utgjøre risiko for personer med matallergi, og det er derfor bra at Mattilsynet fører tilsyn. Merking av allergener er et kontinuerlig arbeid, og det er viktig at ansatte i serveringsbransjen har kunnskap og kompetanse om både merking av allergener og allergihygiene ved tilberedning av mat, sier Venås Roe.

Har du matallergi og skal ut å spise i sommer, anbefaler Norges Astma- og Allergiforbund at du informerer om din matallergi når du bestiller mat, og sikrer deg at maten som serveres er trygg.

– Dersom du oppdager feil eller mangler rundt merking av allergener, eller blir syk av maten, bør du varsle Mattilsynet og gi tilbakemelding til produsent eller serveringssted. Ved å melde fra kan du bidra til forbedring, oppfordrer Ingvild Venås Roe.



Zambia er et av landene i Afrika der flere familier nå får tilgang til rene og mindre helseskadelige kokeovner, blant annet med støtte fra Norge. Foto: Jason Mulikita, Modern Cooking Facility for Africa

# Tryggere matlaging skal gi bedre lungehelse

**Norge var med å lede et internasjonalt toppmøte som skal få fortlgang i arbeidet med å gi milliarder av mennesker muligheten til å bytte ut helsefarlig brensel med andre alternativer.**

**R**undt 2,2 milliarder mennesker lager mat på bål fyrt med helsefarlig brensel som ved og trekull. Slik luftforurensning fører til lungesykdom og tidlig død for millioner kvinner og barn i afrikanske land.

Norges statsminister Jonas Gahr Støre ledet sammen med Tanzanias president Samia Suluhu Hassan, Det Internasjonale energi-byrået (IEA) og Afrikabanken et toppmøte om ren matlaging i Paris 14. mai. Sjefen for IEA, Fatih Birol, fortalte fra scenen at Norge var det første landet han spurte om hjelp da han ville løfte dette høyere på dagsorden, fordi Norge har støttet ren matlaging gjennom mange år.

– Det handler egentlig om å gjøre livet bedre for millioner av kvinner og barn. Jeg ble kjent med dette temaet da jeg jobbet med doktor Brundtland i Verdens helseorganisasjon (WHO) for rundt 25 år siden, og vi så fra statistikken at innendørs luftforurensning er en hovedårsak til for tidlig død for kvinner og barn, fortalte Støre.

## Økonomisk bidrag

Målet med toppmøtet er at 2024 skal bli et vendepunkt for investeringer og politisk prioritering av ren matlaging. Norge støtter finansiering av ren matlaging med mer enn 500 millioner med gjeldende avtaler.



BEATE SLOREBY

- Det har vært en veldig bra dag. Bedrifter har kommet med løfter om teknologi og kapital, og utviklingsbanker har sagt de skal bidra med billige lån til slike prosjekter, sier utviklingsminister Anne Beathe Kristiansen Tvinnereim til Norges Astma- og Allergiforbund.

Dette er det første toppmøtet av sitt slag om ren og trygg matlaging.

- *Hvorfor har man ikke gitt problemet nok finansiering eller politisk prioritering tidligere?*

- Det stemmer at dette har vært en kjent problemstilling i flere tiår. Flere av deltakerne fortalte at de har opplevd at dette har blitt avfeid som et kvinnehelseproblem. Kvinner og barn står ofte i små rom og puster inn røyken når de lager mat til familien sin. Det er overmodent å få satt dette på dagsorden. Spesielt astma og kreft, men også andre lungerelaterte sykdommer har blitt løftet frem som konsekvenser, forklarer hun.

### Helse-, miljø- og klimaproblem

I tillegg til å være et kvinne- og barnehelseproblem, er slik matlaging også et stort miljøproblem, gjennom avskoging og utslipp av klimagasser. Det tar også lang tid for familier å samle inn nok ved, og barn må ofte hjelpe til med det framfor å gå på skole.

- *Hva slags teknologi er det snakk om å ta i bruk i stedet?*

- Det finnes mange ulike teknologier. Hva man velger må være litt forskjellig ut fra hvor man er, og hvilke ressurser som er tilgjengelig. Det kan være å bytte til rentbrennende ovner, strøm, solceller, gass eller biogass, forteller Tvinnereim.

Guro Birkeland, generalsekretær i Norges Astma- og Allergiforbund, gir honnør til statsminister Jonas Gahr Støre og regjeringen for å være med på å sette et så viktig tema på dagsorden, både nasjonalt og globalt.

- Det å puste inn skadelig røyk over lang tid er en form for luftforurensing som vi er heldige å slippe i Norge i dag. Vi vet at lungesykdom og luftforurensing henger tett sammen, og at luftforurensing både globalt og nasjonalt koster mange leveår. Det å lage mat er et primærbehov alle mennesker har, og det er rett og slett hjerteskjærende å tenke på at så mange mennesker risikerer å miste leveår og utvikle lungesykdom bare for å lage mat til seg og sin familie. Derfor er vi svært glad for at regjeringen nå investerer i forebyggende tiltak for å redusere lungesykdom og luftforurensing, kommenterer Guro Birkeland.

# Bentrio®

## Ny beskyttende metode mot allergi.

Bentrio er en unik spraygel. Den fukter neselimplinnen og danner en beskyttende barriere mot luftbårne allergener som pollen og husstøvmidd, uten de typiske bivirkningene forbundet med legemiddelbaserte løsninger.

Når flasken ristes går Bentrio over fra gel til væske, som sprayes inn i nesen. Inne i nesen blir væsken til en hinne av gel som danner en beskyttende barriere. Den beskytter effektivt mot allergener, mot kløe i nesen og øynene, nysing, rennende nese og tretthet.

Les mer om Bentrio på [nesehelse.no](http://nesehelse.no).



Pharma  
nordic  
[nesehelse.no](http://nesehelse.no)

# Når sekundene teller

**For Kristine Lindhøy er hverdagen bygd opp rundt å holde astmaen i sjakk. Anfall kan fort bli livstruende.**



*Kristine Lindhøy har hatt alvorlig astma i over ti år, og har flere ganger hatt livstruende anfall. Foto: Privat*

– Astmaen er stabilt ustabil, svarer Kristine Lindhøy (45) på spørsmålet om hvordan det har gått siden AstmaAllergi intervjuet henne i 2021.

Kristine Lindhøy har hatt alvorlig astma i over ti år. Hver morgen starter med at hun bruker en og en halv time på å ta medisiner og på å løse opp slim, og deretter en halvtime med mobilitets- og pusteøvelser. I løpet av dagen må hun også passe på å legge inn noen hvilepauser da hun sliter med utmattelse tilknyttet astmaen. I tillegg trener hun fast to dager i uken for å holde lungekapasiteten oppe.

– Trening er like viktig som medisiner. Jeg begynner rolig og varmer godt opp, og trapper rolig ned til slutt. Jeg trener for de dårlige dagene, slik at kroppen skal være bedre rustet til å hente seg inn igjen.

Hvis hun får infeksjoner, som for eksempel en forkjølelse, må hun trappe opp med medisiner og eventuelt bli innlagt for å få pustestøtte.

– Jeg kan få alvorlige eller livstruende anfall i forbindelse med bakterie- eller virusinfeksjoner.

Likevel prøver hun å ikke la sykdommen hindre henne mer enn det må.

– Jeg må ta en del mer hensyn enn andre. Samtidig er det viktig at det ikke overtar hele livet. Det gjør meg ikke lengre redd. Jeg kjenner på Alvoret, og må leve med at det kan gå galt, erkjenner hun.

– Er det noen andre triggere som er utfordrende?

– Værforhold som tåke og kulde, pollen og støv, bålryk og tobakksryk, parfyme og steke-os er også triggere. Enkelte medisiner

som Penicillin, Ibux og Dispril kan utløse astmaforverring. Det kan også stress, pelsdyr, støv og midd. Hvis jeg drikker alkohol når jeg er tett, blir jeg enda tettere. Humørsvingninger, som hvis jeg ler, eller er lei meg og gråter, kan også utløse anfall. Men milde og moderate anfall klarer jeg å stoppe selv ved hjelp av medisiner og forstøver.

## Utviklet alvorlig astma

Kristine Lindhøy fikk astmadiagnosen da hun var 17 år, men tror hun har hatt astma lenger uten å vite det. I 2013 fikk hun alvorlig astma.

– Det skjedde etter en periode med masse stress, og hvor jeg hadde vært mye syk. Jeg hadde blant annet fire lungebetennelser i året over flere år og var inn og ut av sykehus.

Hun synes lungelegen som utredet henne for alvorlig astma ga god opplæring i medisinbruk.

– Det har vært mye testing av medisiner. Det er så individuelt hva som fungerer. Nå går jeg på det jeg kan gå på av medisiner. Jeg er veldig nøye på når jeg tar de forskjellige medisinene. Jeg gjør det jeg kan, utover det må jeg satse på at det går bra. Fire ganger i året går jeg fast til oppfølging hos en lungelege. Jeg har også utviklet sekundær binyrebarksvikt grunnet langvarig kortisonbruk som følge av astmaen, forteller Kristine Lindhøy.

## Håper på nye medisiner

Fle av medisinene hun bruker er medisiner som har vært på markedet lenge. Hun har også brukt biologisk medisin i fire og et halvt år, men måtte slutte på grunn av at hun fikk en allergisk reaksjon.



BEATE SLOREBY



Melissa Lindhøy (19) og Kristine Lindhøy (45).  
Foto: Beate Sloreby



– Jeg må fokusere på det jeg kan gjøre for å ha det best mulig. Også håper jeg det i fremtiden kommer en medisin som virker bedre for meg. Jeg følger med på det som skjer i USA og Norden innen nye medisiner. De siste årene har jeg ventet på at det skulle bli godkjent en ny biologisk medisin. Den er nå godkjent for eosinofil astma i Norge. Men jeg har allergisk astma så per i dag er den ikke tilgjengelig for min gruppe, forklarer hun.

**«Jeg har prøvd å skjerme barna. Men de har vært med på sykehuset, og er opplært til at det er bra at ambulansen kommer fordi da får jeg hjelp. »**

### **Snur på sekunder**

Når hun blir forkjølet eller har astmaforverring må hun ta forstøveren flere ganger om dagen, i tillegg til opptrapping av andre medisiner. Om medisinene ikke klarer å dempe astmaen vet hun at det bygger seg opp mot et alvorlig anfall.

– Jeg går på så mange medisiner at de ikke har mer å tilby. Neste steg blir da medisiner intravenøst og pustestøtte på sykehus.

En til to ganger i året er hun innlagt på sykehus på grunn av livstruende anfall.

– Jeg har prøvd å skjerme barna. Men de har vært med på sykehuset, og er opplært til at det er bra at ambulansen kommer fordi da får jeg hjelp.

Kristine Lindhøy er opptatt av opplæring av pårørende, og savner et tilbud til barn som er pårørende. Datteren Melissa Lindhøy (19) har fått opplæring av moren på hvordan hun skal blande medisiner i forstøveren. Og at hun må ringe ambulansen når medisinen ikke virker.

– Melissa har lært seg å tolke anfallene. Det kan snu så fort fra oppgående til akutt at jeg ikke selv rekker å skjønne hvor alvorlig det er, forteller Kristine.

Hennes opplevelse er at ambulansepersonellet er flinke. Men hun brenner for at åpen retur til sykehus skal være behovsprøvd og ikke etter diagnose.

– Det hender ambulansen må ringe sykehuset for å få godkjent å komme og at de da får beskjed om at jeg må til legevakt. Da mister man verdifull tid, og det har flere ganger nesten gått galt på grunn av det.

Kristine har alltid med seg en sekk med dokumenter, medisiner og et ark med viktig medisinsk informasjon til helsepersonellet ved anfall. Et anfall kan vare i 6-8 timer og hun bruker lang tid på å komme seg igjen i etterkant.

– Det er få som har alvorlig astma i Norge i dag fordi man har fått bedre medisiner. Men det er viktig at legene vet at det fortsatt finnes pasienter med alvorlig astma. Jeg opplever at de flinkeste legene er dem som har lang erfaring fra da alvorlig astma var mer vanlig. Det er viktig at den yngre generasjonen sykepleiere og leger får kompetanse på alvorlig astma, og forstår hvor ille man kan bli ved et anfall. Da har vanlig astmabehandling veldig liten effekt. Ikke alle oppnår god sykdomskontroll, til tross for at de gjør alt riktig. For meg har puste- maske (BiPAP), i tillegg til medisiner, hatt god effekt. Det har reddet meg mange ganger. Hvis de ikke tar i bruk BiPAP mister de verdifull tid og kan risikere at jeg kollapser helt og slutter å puste, forklarer hun.

### Engasjerte

Kristine og Melissa har engasjert seg i frivilligheten og er begge med i styret i Horten lokallag.

– Det er lærerikt å være med, synes Melissa Lindhøy.

Melissa sitter i tillegg i Ungdomsrådet ved Sykehuset i Vestfold (SIV) som representant for Foreningen for hjertesyke barn (FFHB) Vestfold. Hun er vant til at moren får alvorlige astmaanfall, og presiserer at det er viktig å holde seg rolig i sånne situasjoner.



Anders Østrem,  
fastlege og  
spesialist i  
allmennmedisin  
ved Gransdalen  
legesenter.  
Foto: Privat

– Det er ikke så mye jeg får gjort når hun blir dårlig. Hvis ikke hun allerede har ringt AMK, gjør jeg det. Når ambulansen kommer, vet jeg at ting ordner seg. Jeg gir dem relevant informasjon og passer på at hun får med seg sekk og riktige papirer til sykehuset. Deretter blir jeg bare med inn som pårørende til jeg vet at hun puster. Da pleier ting å ordne seg, forteller hun.

Kristine Lindhøy har blitt med som brukerrepresentant i Brukerutvalget ved Sykehuset i Vestfold, og er med i utvalgene for Prehospital klinikk og Fagutvalget for akuttkjeden, som har ansvar for AMK, ambulansetjenesten, akutten og samarbeid mellom sykehuset og kommunene i Vestfold.

### Behandlingsplan

Anders Østrem er fastlege og spesialist i allmennmedisin ved Gransdalen legesenter. Han er også nestleder i Lunger i Praksis. Lunger i Praksis er et nettverk av norske allmennleger med interesse for lungesykdommer ([www.lungeripraksis.no](http://www.lungeripraksis.no)). Østrem påpeker at det er viktig at astmatikerne får regelmessig oppfølging slik at de ikke blir gående med en dårlig behandlet astma.

– Mange går med mye plager. Regelmessige besøk hos fastlegen sikrer at man fanger opp om pasienten er undermedisinert eller bruker medisinen feil. Undersøkelser viser at opp- til 70 prosent bruker inhalatoren feil, så det er mye å hente på å forsikre seg om at de bruker inhalatoren riktig, sier Østrem.

Han oppfordrer astmatikerne til å være på, og spørre legen om å få en systematisk gjennomgang av medisineringsen hvis de går med symptomer. Han opplyser at det også går an å ta en Astmakontroll-selvtest på nett. Testen er basert på spørsmål som pasienten kan fylle ut selv. Får du en score under 20 kan behandlingen bli bedre.

Årskontrollene er sentrale i å lage en god oppfølgingsplan. En systematisk årskontroll kan utføres av medarbeideren på legekantoret med en oppsummering hos fastlegen etterpå.

– Er pasientene flinke til å gjenkjenne symptomene?

– De fleste pasientene klarer å styre medisineringsen på en god måte. Men noen

har dårlig oppfattelse av hvordan de har det. Enten fordi de har vent seg til symptomene, eller ikke merker at de er tette. Pasienten er den viktigste ressursen, men det krever at de får kunnskap og mulighet til å formidle informasjonen til legen. Fastlegen bør lære opp pasienten til å forstå sykdommen sin. Det er en verdifull investering man gjør som lege, mener han.

### Henvisning til lungelege

– *Er det nok kunnskap om alvorlig astma blant fastleger?*

– Basalkunnskapen er god, men poenget er å ha systematisk oppfølging av astmapasientene. Man vet ikke om pasienten har astma eller om sykdommen er alvorlig hvis man ikke følger dem opp. Da fanger man heller ikke opp om pasienten har alvorlige symptomer på tross av medisiner. Flere burde vært henvist til lungelege for vurdering av biologisk medisiner. Dette er nye preparater som kun lungeleger kan forskrive. Mange som har gått med en dårlig behandlet astma får et nytt liv når de endelig får rett behandling, sier Østrem.

Norge mangler en nasjonal strategi for forebygging og behandling av astma- og allergisykdommer.

– Myndighetene har ansvar for å lage et system som legger til rette for oppfølging av kronisk syke. Det finnes ingen nasjonalfaglig retningslinje for astmabehandling i Norge. Det er en fallitterklæring, mener Østrem.

### Krever pakkeforløp

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) jobber politisk for å få på plass et standardisert pasientforløp, et såkalt pakkeforløp, for astma. NAAF mener at pakkeforløp for astma er et avgjørende skritt mot å sikre tidlig diagnose og best mulig behandling for astmapasienter. Dette vil kunne redusere sykehusinnleggelse og forbedre livskvaliteten til astmapasienter over hele landet. Ifølge tall fra Statistisk Sentralbyrå hadde norske astmapasienter over 8000 liggedøgn på sykehus i 2022 alene.

– Disse tallene understreker behovet for en mer effektiv tilnærming til behandling av astma. Det viktigste i behandling av astma er en individuelt tilpasset behandlingsplan som gir færrest mulig plager og begrensinger i hverdagen. For personer med en astmadiagnose, er det viktig at behandlingsplanen inneholder hvilke medisiner som skal tas, grundig opplæring i inhalasjonsteknikk, samt hvor ofte og hvordan man kan endre medisineringen i perioder hvor astmaen endrer seg. Ubehandlet eller dårlig kontrollert astma er en enorm påkjenning for den enkelte, men også en belastning for samfunnet i form av økt trykk på helse-tjenestene og fravær fra skole og arbeid, kommenterer seniorrådgiver Marte Rendalsvik Øien i NAAF.

## 10 gode råd til deg med astma

- 1 Kunnskap er nøkkelen** til god sykdomskontroll. Be om veiledning hos legen, og delta på astmaskole i regi av ditt sykehus.
- 2 Ta astmamedisinen riktig.** Be om veiledning hos lege eller på apotek.
- 3 Vaksiner deg.** Personer med astma bør vaksinere seg for å unngå alvorlig sykdom ved infeksjonssykdommer.
- 4 Be om behandlingsplan av legen.** Den forteller hva du skal gjøre når astmaen blir verre, og når du skal søke lege.
- 5 Unngå triggere** som gjør astmaen din verre. Dette kan være: Kulde, pollen, pelsdyr, dårlig inneklime, tobakksrøyk og andre stoffer som irriterer luftveiene.
- 6 Lytt til kroppen.** Hindrer astmaen din deg fra å leve som normalt? Da er ikke astmaen godt nok kontrollert. Kontakt lege.
- 7 Et sunt kosthold er viktig,** og gjør det lettere å leve godt med astma.
- 8 Tren regelmessig.** Fysisk aktivitet forbedrer lungefunksjonen og reduserer astmasymptomer. Husk god oppvarming.
- 9 Søk hjelp hos lungefysioterapeut.** Dette kan gi bedre lungefunksjon. Fysioterapeuten kan gi veiledning i pusteøvelser. Lege kan henvise.
- 10 God oppfølging er viktig.** Årskontroll er viktig for å overvåke astmaen din og justere behandlingen. Skriv gjerne astmadagbok og få frem symptombilde, tid og sted.



# Sommermat fra Hellas



SISSEL BRUSTAD  
NAAF-KOKK

Sissel Brustad er NAAFs matspaltist. Hun har skrevet seks kokebøker, jobber med ernæring og har matallergi som sitt spesialområde. Hun er gründer av matportalene [MinMat.no](https://www.minmat.no) og [AlleTilbords.no](https://www.alletilbords.no).



ALLE FOTO AV MATEN: ADOBE STOCK

Drømmer du om late dager på de greske øyer? Her får du noen oppskrifter fra det greske kjøkken – uten egg, melk og gluten. Gyros er en gresk rett som minner om kebab. Her fyller du pitabrød med gyroskjøtt, tzatziki, tomat og rødløk.



## Gyros

Tradisjonelt serveres gyros også med pommes frites ved siden av eller i pitabrødet. Lager du store pitabrød kan du rulle pitabrødet til en gyrosrull.

**500 g renskåret svinekjøtt for eksempel svinefilet**

**1 fedd hvitløk**

**1/2 ts salt**

**1/2 ts pepper**

**1/2 ts paprikakrydder**

**1 ts malt timian**

**1 ts malt oregano**

**3 ss nøytral olje**

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i tynne strimler og finhakk hvitløk. Bland sammen alle ingrediensene. La kjøttet marinere i minst 30 minutter, og gjerne natten over for mer smak.
2. Stek kjøttet på høy varme, skru så ned varmen og la det småputte til det er gjennomstekt.
3. Klargjør ingrediensene du skal fylle gyrosen med og varm/stek pitabrødet. Fyll pitabrødet med kjøtt, tzatziki, tomat og rødløk. Server pommes frites ved siden av, eller ha det i gyrosen slik grekerne gjør.

## Tzatziki uten melk

Tzatziki har god holdbarhet i kjøleskapet og kan med fordel lages dagen før den skal brukes, for at smakene setter seg.

Oppskriften gir cirka 3 dl tzatziki.

**1 stk agurk**

**1 ts salt**

**2 fedd hvitløk**

**1 boks Planti fra Q, som alternativ til rømme**

**og yoghurt nature**

**1 ts sitronsaft**

**¼ ts pepper**

Slik gjør du:

1. Vask agurken og riv den på den grove siden av råkostjernet. Hell agurken over i et dørslag og strø over halvparten av saltet.
2. La dette stå å trekke i ca. 15 minutter. Klem deretter ut væsken med et kjøkkenpapir.
3. Tilsett Planti og finhakket hvitløk. Smak til med sitron, salt og pepper.



**Tips:**

Lag en stor porsjon pitabrød og dypp brødet i tzatziki. Det er en god starter.

### Glutenfrie pitabrød

Pitabrød kan for eksempel fylles med salat, kjøttboller eller gyroskjøtt toppet med tzatziki.

Oppskriften gir 8 pitabrød.

- 3 dl vann**
- 1 ts FiberHusk**
- ½ pk tørrgjær**
- ¼ ts sukker**
- 8 dl Toro glutenfri lys melblanding**
- 1 ts salt**
- ½ dl olje**

Slik gjør du:

- Bland FiberHusk sammen med vann, gjær og sukker. La dette svulle fem minutter.
- Rør sammen de tørre ingrediensene i en kjøkkenmaskin og tilsett væsken. La maskinen jobbe i 5–10 minutter.
- Del deigen opp i like store emner som trilles ut til rundstykker.
- Kjevle pitabrødene (med forsiktig hånd) ut til runde kaker, cirka 15 cm i diameter.
- Legg et kjøkkenhåndkle over og sett pitabrødene til heving i cirka 30 minutter.
- Stek pitabrødene i 5–7 minutter ved 225–250 grader.

### Gresk salat

Gresk salat er en salat som blant annet inneholder fetaost, tomat, agurk og rødløk, og en sprut med sitronjuice og olivenolje. Salaten passer godt til grillmat og gyros, men er også veldig godt til moussaka.

Oppskriften er beregnet på 4 porsjoner.

- 4 gode tomater**
- ½ agurk**
- 1 rødløk**
- 100 g sorte oliven**
- 200 g ost i terninger fra Gresk Blokk violife, som alternativ til fetaost**
- 2–3 ss olivenolje som dressing**
- ½ sitron**

Slik gjør du:

- Vask og skjær agurken og tomat i grove biter. Rødløk deles i tynne skiver. Oliven kan gjerne has hele i salaten.
- Kutt osten i terninger og bland det sammen med de oppskårede grønnsakene.
- Hell over god olivenolje. Skvis over litt frisk sitron.

### Kyllingkjøttboller

Små kjøttboller av kylling passer fint i en pastasaus, tapasrett eller i fylte pitabrød. Kjøttbollene er smakfulle og enkle å lage.

Oppskriften gir 20–25 kjøttboller, avhengig av størrelse.

- 400 g kjøttdeig av kylling**
- ½ ts salt**
- ½ finhakket løk**
- 1 ts malt ingefær**
- 2 ts tørket timian**
- ¼ ts pepper**
- 1 ss olje**

Slik gjør du

- Ta frem en kjøkkenmaskin eller håndmikser. Tilsett kyllingkjøttdeig og salt. La maskinen gå på lav hastighet til saltet er godt blandet i deigen. Har du ikke håndmikser bruk en bolle og sleiv/slikkepott.
- Tilsett finhakket løk og krydder, og bland alt godt sammen.
- Bruk en teskje dypet i kaldt vann, og form farsen til små boller.
- Stek bollene i litt olje, på middels varme til de får en jevn og gyllen stekeskorpe.
- Kok ut pannen med litt vann, og la kjøttbollene trekke i cirka 10 minutter.



# Nyhet

# INNEKLIMAGUIDEN.NO

Du er inne 90% av tiden. Derfor er lufta du puster inn sykt viktig!

Et godt inneklima er spesielt viktig for personer med astma, allergi og andre overfølsomhetssykdommer. Nå har vi gjort det enkelt å finne ventilasjonsløsninger som passer til dine behov og din bolig.

[www.inneklimaguiden.no](http://www.inneklimaguiden.no)



Skann QR-koden og vi hjelper deg med å foreslå løsninger og produkter som vil forbedre ditt inneklima.

# Forbruket av vape blant ungdom øker!

**Jeg har de siste månedene fått en økende bekymring for at vi står i en epidemi som går under radaren for de fleste.**

**E**lektroniske sigaretter, som kalles både for e-sigaretter og vape, ble lovlig i Norge fra 2017. Brukerne omtaler ofte bruk av vape som å dampe, og det synes som at det oppleves å være ufarlig. Jeg har jobbet aktivt mot tobakkskader i hele mitt voksne liv og reagerte med vantro da e-sigaretter ble lovlig i Norge. Jeg trodde ikke at Norge skulle åpne opp for nye tobakksprodukter! Fra enkelte hold ble det argumentert for at vape ville gjøre det enklere for røykere å slutte å røyke – at det på det norske markedet skulle være et røykeslutt-produkt. Jeg hadde min sterke tvil til dette. Slik situasjonen er i Norge i dag, er vape blitt et røykestart-produkt for unge. Planene om en røykfri generasjon kan nå se ut til å bli utradert uten at det offentlige ordskiftet har funnet sted.

Jeg bekymrer meg for at det er stadig flere unge som begynner med vape og de fleste variantene i bruk er nikotinholdige. Barn ned i barneskolen prøver dette, og på ungdomsskoletrinnet er det stadig flere som har begynt med vape. Norges arktiske universitet har nettopp gjennomført en undersøkelse på en ungdomsskole i Tromsø som over 200 av elevene svarte på. Denne viser at hver femte elev i 10. trinn vaper daglig. Nesten 40 prosent sier at de har prøvd eller gjør det jevnlig. Det anslås at 85 prosent av E-sigaretter som brukes er nikotinholdige.

De som er unge, er særlig utsatt for å utvikle avhengighet da hjernen

ikke er ferdig utviklet. Det mistenkes også at nikotinvhengighet i ung alder øker faren for avhengighet av andre rusmidler. Siden nikotinholdig vape er så utbredt og selges i friminutt og via sosiale medier, er det ikke butikkansatte som sjekker alderen til den som kjøper. Mange foreldre er ikke kjent med at barna deres bruker e-sigaretter. Siden vape gjerne lukter som tyggegummi med fruktsmak, blir det ofte ikke avslørt. Jeg er kjent med at det på flere skoler blir vapede på toaletter og inne i klasserom i friminutter, uten at skolen følger opp. Det er forbudt å bruke e-sigaretter på skoler da det reguleres som tobakk. Det synes som om dette ikke er kjent for skolene.

Elektroniske sigaretter med nikotin er forbudt å selge i Norge, men elektroniske sigaretter uten nikotin kan selges med 18-års-grense. En stor andel av brukerne rekrutteres på barne- og ungdomsskolene når de er langt under 18 år. Vape omfattes av røykeloven slik at det er forbudt å dampe alle steder hvor det nå er forbudt å røyke. Hovedgrunnen til at e-sigaretter kommer inn under «røykeloven» er at eksponering for damp fra e-sigaretter kan innebære helserisiko for sårbare grupper. Mange av stoffene i e-sigarettene kan være helseskadelige, og bruk av e-sigaretter bør ikke sees på som risikofritt. Nikotin er sterkt avhengighetsskapende. Det er gjort få analyser av hvor mye nikotin som frigjøres av vaper. Det lille som er gjort viser at e-sigaretter kan

frigjøre mye nikotin! Noen studier tilsier at bruk av e-sigaretter med nikotin kan gi uønskede effekter på blant annet luftveier og hjerte- og karsystem.

Det finnes også andre stoffer i væsken til e-sigarettene, såkalt e-væske eller «e-juice», som kan medføre helseskader og -plager. Dette gjelder både for propylenglykol og glyserol som utgjør hovedbestanddelen av e-væsken. Når e-sigaretten brukes, føres disse stoffene fra e-væsken over en varm metalltråd for å lage «damp». Disse stoffene kan ha en lokalirriterende effekt, men blir også kjemisk omdannet til nye stoffer når de varmes opp og fordampes. I tillegg har vi alle stoffene i e-væsken som er med på å gi smak og aroma. Alle disse stoffene kan omdannes i oppvarmingen til en kjempemiks av stort sett ukjente kjemikalier som treffer alle steder i luftveiene, også dypt nedi lungene der de påvirker lokalt og kan gå over i blodbanen.

Det er ingen som vet langtidsvirkningene av denne eksponeringen, fordi vape er et moderne fenomen. Foreløpige kunnskaper fra land som har hatt disse produktene i bruk noen år, viser til dels alvorlige skader i lungene for de tyngste brukerne. Vape omfattes også av reklame- og oppstillingsforbudet. Mange av de elektroniske sigarettene er utformet for et ungt publikum. De finnes for eksempel søte figurer som enhjørninger og mange har lukt av jordbær og andre frukter. Industrien har åpenbart



ikke eldre røykere som modell for alle sine produkter! Det er rekruttering av en ny generasjon røykere som er i gang. Det er fortsatt kun vape uten nikotin som er lovlig i Norge, men det har de siste årene blitt stor omsetning av vape med nikotin som er ulovlig importert til Norge. Tross dette, er det ingen informasjonskampanje som opplyser om skadevirkningen av vape og det synes som de fleste heller ikke er kjent med at det er ulovlig å vape der det er ulovlig å røyke sigaretter.

Det er også oppsiktsvekkende at Helsedirektoratets undersøkelser av bruk av e-sigaretter først starter fra 16 års alderen. Dette fører til at bruken hos barn og unge under 16 år ikke fanges opp. Ungdata undersøkelsen omfatter elever på ungdomstrinnet og videregående skole dvs. ungdom fra 13–19 år. Ungdata undersøkelsen i Oslo i 2023 viste en økning i vape fra 3 prosent i 2021 til 17 prosent i 2023! Dette er dramatiske tall. Men det jeg synes er særlig skremmende, er at vaper ikke møtes med holdningskampanjer eller kunnskapsopplegg til elever og foreldre som gir fakta og verktøy til å gjøre noe med dette sterkt voksende problemet!

På den årlige Allergifrisk-konferansen som ble arrangert av Helsedirektoratet 10. og 11. april stilte jeg spørsmål ved hvorfor undersøkelsene for bruk av vape starter ved 16 års alder, når bruken for mange begynner på barneskolen. Jeg etterlyste også når Helsedirektoratet skulle starte med opplæring om skadevirkninger av vape og holdningskampanje til barn og unge. Jeg vil fortsette med å etterlyse dette fremover. Det er skremmende hvor usynlig denne epidemien sprer seg. Astma- og Allergiforbundet jobber for å gjøre Norge friskere og har mange medlemmer som kan bli dårlige av andres vaping.

Følg opp de unge du har i din krets, snakk med naboer og venner og ta opp saken på skolen og i andre miljøer. Vi trenger at mange er med på å løfte dette temaet for å få fokus på vape-epidemien som sprer seg, og som dessverre ikke er forsøkt stoppet med kunnskap og holdningskampanjer. Vi må heve stemmen!



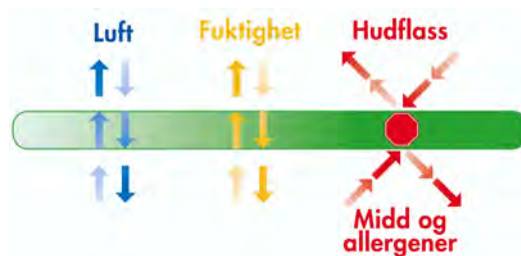
GURO BIRKELAND,  
GENERALSEKRETÆR  
I NORGES ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUND



## HAR DU MIDDALLERGI?

Midd er en vanlig årsak til Allergi. Ubehandlet allergi kan utvikle seg til astma.

MiteBlock middtrekk finnes til pute, dyne og madrass og også som lakenpose. MiteBlock middtrekk reduserer kontakten med midd og allergener.



Barn under 16 år med dokumentert middallergi får MiteBlock madrass og putetrekk refundert etter gjeldende satser, ref. Folketrygdloven § 5–22.

Det finnes også kosedyr i middtett materiale!

Se [MiteBlock.no](https://MiteBlock.no) for mer informasjon og nettbutikk!

Tlf. 67 11 03 17 / [info@Sleep.no](mailto:info@Sleep.no)

**miteblock**™



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET  
[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

# Long covid pasienter hadde uoppdaget astma

**En norsk studie avdekket at de fleste med long covid hadde betennelse i luftveiene lik astma. Resultatene av påfølgende astmabehandling er oppsiktsvekkende.**



BEATE SLOREBY

Verdens helseorganisasjon har anslått at 17 millioner europeere, og 65 millioner mennesker på verdensbasis lider av long covid. Flere av symptomene ligner på symptomer som også rapporteres av pasienter med underbehandlet astma (ukontrollert postviral astma). Idrettens helsesenter ønsket derfor å gjennomføre en studie for å undersøke om man kan finne astma hos long covid pasienter.

– Etter en luftveisinfeksjon er det ikke uvanlig at man kan få en betennelse i luftveiene, som resulterer i hovne luftrørsvegger og dermed redusert luftstrøm og mindre luft. En slik betennelse kalles astma dersom den har vedvart i mer enn tre måneder, forklarer lege Tonje Reier-Nilsen som ledet studien ved Idrettens helsesenter.

## Betennelse i luftveiene

Mange av symptomene som beskrives av pasienter med long covid, beskrives også av pasienter som får mindre luft som følge av astma. Fysisk aktivitet kan også bidra til økt betennelse med mer hevelse og mindre luft. Det samme kan også skje ved eksponering for pollen, og etter infeksjoner.

– Tidligere studier har vist at pasienter med long covid får forverring av symptomer ved fysisk aktivitet, så vi mistenkte derfor at det forelå en slik betennelse, bare at det ikke var blitt dokumentert. Noe av grunnen til dette kan være at tidligere studier, som forsøker å dokumentere en slik betennelse med redusert luftstrøm, kun har testet dette ved stikkprøver der lungefunksjonsmålinger eller provokasjonstester gjøres én enkelt dag i et laboratorium, mener Reier-Nilsen.



Lege Tonje Reier-Nilsen ved Idrettens helsesenter fant at astma kan være en konsekvens av long covid. Foto: Privat

## Testet for astma

30 pasienter som alle var delvis eller helt sykemeldt på grunn av long covid i minst seks måneder, ble inkludert i prosjektet. Dette var pasienter som ble henvist til fysisk rehabilitering med i hovedsak enkle øvelser på matte ved Idrettens Helsesenter.

Deltakerne gjennomførte én provokasjonstest i laboratoriet for å dokumentere eventuell betennelse i luftveiene. De deltakerne som hadde en negativ provokasjonstest i laboratoriet, fikk med seg et spirometer hjem for å måle luftveisstrøm daglig gjennom to-ukers perioden med fysisk rehabilitering.

Resultatene viste at 29 av 30 pasienter hadde en betennelse i luftveiene som var forenlig med astma. En deltaker droppet ut av studien av personlige årsaker. En tredjedel av deltakerne fikk påvist betennelse ved provoka-

sjonstest i laboratoriet, mens resten var avhengige av å gjennomføre daglige lungefunksjonsmålinger hjemme for å dokumentere betennelsen. I løpet av de to ukene med lett fysisk aktivitet ble det også observert økende betennelse og stadig mer redusert luftstrøm og mindre luft gjennom luftrørene hos alle deltakere.

### Fikk astmamedisin

Alle deltakere med dokumentert redusert luftveisstrøm ble deretter behandlet for kronisk luftveisbetennelse med astmamedisiner - etter gjeldende retningslinjer. Etter tre uker med astmabehandling hadde alle full tilbakegang av luftveisbetennelse, dokumentert med normalisering av luftveisstrøm. I tillegg var de ikke lenger tungpustet og var mindre utmattet. Det var også grupper som bare fikk fysisk rehabilitering. De hadde ingen bedring i sine symptomer.

– *Hva kan vi lære av dette?*

– Daglige målinger av luftveisstrøm synes viktig for å fange opp en ellers oversett postviral luftveisbetennelse som kan være utløst, eller forverret av covid 19. Behandling med astmamedisiner normaliserer dette og har også positiv effekt på long covid symptomer, konstaterer Reier-Nilsen.

### Daglige målinger

– *Hva bør dette føre til i klinisk behandling?*

– Legene som undersøker pasienter med long covid bør følge opp pasientene med et spirometer for hjemmemåling for å vurdere om det foreligger en kronisk luftveisbetennelse som trenger behandling for å gå tilbake. Man mister diagnosen hos en større gruppe av pasientene hvis man bare tester i laboratorium, mener hun.

– *Var det noen som hadde astma fra før?*

– Halvparten hadde en astmadiagnose fra før. Men bare hver tredje av disse brukte astmamedisiner da de fikk covid 19, da de hadde fungert bra i hverdagen. Bare en av de 30 deltakerne hadde vært innlagt på sykehus tidligere.

– *Var det andre interessante funn?*

– Det ser ut som luftveisbetennelsen som kommer etter covid 19 varer lenger enn det vi er vant med fra andre virus. I tillegg så long covid ut til å ramme uavhengig av hvor dårlig de hadde vært av covid 19, noe som også er vist i tidligere studier, forteller Tonje Reier-Nilsen.

# brisk

BAKERI



Norske  
gluten- og  
melkefrie  
bakervarer



Spør etter våre  
varer i butikken!

[briskbakeri.no](http://briskbakeri.no)

# To vinnere av forskningsprisen

**Carina Madelen Saunders og Karen Galta Sørensen mottok H.K.H Kronprins Haakons forskningspris for astma og allergi for sin forskning på henholdsvis sammenhengene mellom kosthold tidlig i livet og atopisk sykdom, og sammenhengen mellom bronkiolitt i første leveår og lungehelse som ung voksen.**



*Carina Madelen Saunders, Guro Birkeland og Karen Galta Sørensen under utdelingen av H.K.H Kronprins Haakons forskningspris for astma og allergi.*

**D**et var i år syv nominerte til H.K.H Kronprins Haakons forskningspris for astma og allergi. – Styret i Forskningsfondet for astma og allergi uttalte at det var veldig mange gode kandidater i år. De la i sin utvelgelse særlig vekt på at prisen skal gå til forskere som fokuser sin forskning innenfor astma og allergi, og at prisen skal stimulere til videre forskning, innledet generalsekretær Guro Birkeland i Norges Astma- og Allergiforbund i forbindelse med utdelingen av prisen under konferansen Allergifrisk i Helsedirektoratet 11. april.

## **Kosthold og tarmflora hos spebarn**

Carina Madelen Saunders fikk Forskningsprisen for sitt arbeid tilknyttet den store studien PreventADALL (Preventing Atopic Dermatitis and ALLergies in children). Hun leverte sin

PhD avhandling i desember 2023. Den er basert på fire arbeider, der tre originalarbeider er publisert, og et fjerde pilotarbeid er presentert på en vitenskapelig konferanse.

I nominasjonen står det at hun har gjort et viktig og selvstendig forskningsarbeid som omhandler en mulig sammenheng mellom kosthold og tarmflora tidlig i livet og senere atopisk sykdom. Det står også at Saunders sitt arbeid er helt sentralt i pågående forskningsarbeid i PreventADALL, som undersøker mulige mekanismer via kost til tarmflora som kan bidra til utvikling eller forebygging av matallergi og andre atopiske sykdommer. Hun kommer til å videreføre dette arbeidet.

– Dette var overveldende og veldig gøy, og inspirerende for videre arbeid, sier Carina Madelen Saunders i forbindelse med prisoverrekkelsen.

Saunders forteller at målet med studien er å se hvordan man kan forebygge allergisk sykdom med enkle tiltak i første leveår.

– Mitt fokusområde har vært å se på miljøfaktorer tidlig i livet – i fosterlivet og tidlig barndom – og hvordan disse påvirker atopisk sykdom, særlig eksem. Her har kosthold mye å si. Kostholdet i svangerskapet påvirker fosteret. Også spedbarns kosthold i starten av livet påvirker tarmfloraen.

– Det er mange spennende forskningsspørsmål og analyser på gang, røper Carina Madelen Saunders.

## **Bronkiolitt**

Karen Galta Sørensen får Forskningsprisen for sitt arbeid med LAMA prosjektet. Hun disputerte i oktober 2023 ved Universitetet i Bergen. Artikkel 1-4 inngår i hennes doktorgrad, mens



BEATE SLOREBY

manuskript for en femte artikkel sendes våren 2024. Karen Galta Sørensen er førsteforfatter for alle disse fem artiklene. Forskningsprosjektet LAMA (Lungefunksjon, AstMa og Atopi) har gitt ny kunnskap om hvordan bronkiolitt i første leveår påvirker lungehelse i ung voksen alder og om mekanismer som kan forklare disse sammenhengene. Arbeidet er presentert og diskutert på internasjonale og nasjonale kongresser. Bronkiolitt er forbundet med økt risiko for astma og nedsatt lungefunksjon i barndomsårene. Arbeidet har hatt som mål å øke kunnskapen om langtidskonsekvenser etter bronkiolitt, og baserer seg på en oppfølgingsstudie ved 17–20 års alder av 225 deltakere som var innlagt med bronkiolitt i første leveår. Resultatene viste at unge voksne, som hadde hatt bronkiolitt i første leveår, hadde mer astma og lavere lungefunksjon enn kontrollgruppen. Fra 11-18 år var utviklingen parallell med kontrollgruppen, men lå lavere. I nominasjonen påpekes det at økt kunnskap om langtidskonsekvenser etter denne vanlige luftveissykdommen kan danne grunnlag for å utvikle en mer persontilpasset oppfølging, kanskje med mulighet til å forebygge utviklingen av senere luftveissykdom.

Også Karen Galta Sørensen ble overrasket og glad for å motta H.K.H. Forskningsprisen for astma og allergi fra Norges Astma- og Allergiforbund.

– Tusen, tusen takk! Dette var en stor, og veldig kjekk overraskelse som jeg setter utrolig stor pris på, kommenterte hun, og takket veilederne og andre som har bidratt.

– *Hva betyr prisen for deg?*

– Det gir en bekreftelse på at det man har gjort oppfattes som nyttig, og motiverer veldig til videre innsats på forskningsfronten. Jeg har noen ting igjen å ferdigstille fra det prosjektet jeg har nå, og så ønsker jeg å se på muligheten til å forske videre på luftveisproblematikk hos barn. Jeg holder på å planlegge en post-doc-søknad nå, kommenterer Karen Galta Sørensen.

## H.K.H. Kronprins Haakons forskningspris for astma og allergi

Norges Astma- og Allergiforbund har siden 2016 delt ut H.K.H Kronprins Haakons forskningspris for astma og allergi. Hans Kongelige Høyhet Kronprins Haakon er Norges Astma- og Allergiforbunds høye beskytter. Prisen deles ut årlig til en forsker som har utvist en særskilt innsats innenfor fagfeltet astma og allergi. Prisen er på 50 000 kroner og skal oppmuntre til videre forskning. Det er styret i Forskningsfondet for Astma og Allergi som vurderer foreslåtte kandidater.

# Tørr hud?



Optima pH 4  
**Hudvask pluss**

-gjør at huden di tåler hyppig vask utan å tørke ut.

- unik kombinasjon av eddik, alginat og mjukgjerdende ingrediensar
- demper kløe
- førebygger hudplager, styrker syrekappa og bevarer den gode bakteriefloaraen

**Kombiner med pH 4 Hudpleie pluss/Hudbalsam** for best effekt. Påfør etter vask eller ved behov.

Utlan parfyme. Låg pH.





Produisert i Hardanger



Vegan



Optima Produkter AS  
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10

[www.optima-ph.no](http://www.optima-ph.no)

# Lærings- og mestringskurs

**God helse og livskvalitet handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å leve gode liv og være i stand til å håndtere hverdagen, også når helseutfordringer oppstår.**



BEATE SLOREBY



Det tilbys lærings- og mestringskurs ved LMS/sykehusene i alle helseforetakene. RAAO-koordinator Nina Særvold holder matallergikurs i Helse Bergen.

Som pasient eller pårørende har du krav på god informasjon og oppfølging i tillegg til den medisinske behandlingen. Dine konkrete behov skal avgjøre hvilket tilbud som passer best, og skal inngå i et helhetlig forløp. Det tilbys i dag lærings- og mestringskurs over hele landet for personer som har helseutfordringer, eller er pårørende til noen som har det. Ved lærings- og mestringsstentrene (LMS) /sykehusene arrangeres det blant annet matallergi-, eksem-, astma- og kolskurs både for pasienter og pårørende. Målet med kursene er å fremme helse og livskvalitet, og deltakerne lærer mer om sykdommen og hvordan de kan leve godt med helseutfordringene i hverdagen.

## Nytt matallergikurs

Ved Universitetssykehuset Nord-Norge har det vært tilbud om matallergikurs ved lærings- og mestringscenteret i flere år. Nå blir matallergikurs tilgjengelig i flere helseregioner. Det er Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhets (RAAO) i hver av de fire helseregionene som står for det faglige innholdet.

## E-læringskurs om matallergi for ansatte

De fire regionale sentrene for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO) har utviklet et e-læringskurs om håndtering av matallergi for ansatte i barnehager, skoler og skolefritidsordninger. Målet med kurset er at de ansatte skal være trygge på hva som skal til for å ivareta barn med matallergi. Kurset er bygget opp av ni moduler, og det tar cirka 45 minutter å gjennomføre hele kurset. Deler av kurset kan være nyttig for dem som ikke jobber med barn, men som har ansvar for barn med matallergi. Kurset er tilgjengelig via RAAO sine nettsider. På nettsidene finnes også informasjonfilmer som kan brukes fritt i opplæring og undervisning. <https://kurskatalog.helse-sorost.no/kurs/0000005482/>

Nina Særvold er RAAO-koordinator og spesialsykepleier ved Haukeland Universitetssykehus og holder matallergikurs i Helse Bergen sammen med lege og klinisk ernæringsfysiolog.

– Kurset er for voksne som har matallergi eller er pårørende til barn med matallergi. Kursdeltakerne får kunnskap om matallergi og faglige og praktiske råd om hvordan de kan leve godt med allergien. Målet er at de skal kunne gå ut fra kurset og føle seg tryggere, sier hun.

Særvold forteller at det også er med en brukerrepresentant fra Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) som forteller om sine erfaringer, og at det er satt av tid til erfaringsutveksling og diskusjon.

– Vi er glade for at matallergikursene nå blir tilgjengelig for flere. God pasientopplæring er ikke bare viktig, det er grunnleggende for å leve godt med matallergi, og kan bidra til en tryggere hverdag for både pasient og pårørende, sier Ingvild Venås Roe, helsefaglig rådgiver mat og ernæring i Norges Astma- og Allergiforbund.

## Påmelding

Det tilbys lærings- og mestringskurs ved LMS/sykehusene i alle helseforetakene. Vanligvis trenger du henvisning fra lege for å kunne delta. Fastlege eller behandlende lege på sykehuset kan henvise deg.

For å finne aktuelle kurs, kan du kontakte lærings- og mestringscenteret ved ditt nærmeste sykehus, eller besøke deres hjemmeside. Dersom det ikke tilbys kurs i ditt nærområde, kan du undersøke om det er mulighet for å delta på kurs et annet sted. På [www.mestring.no](http://www.mestring.no) finner du en oversikt over lærings- og mestrings tilbud i helseforetakene.





# VALLE MARINA

- det gode helse- og ferisesenter på Gran Canaria



## 4 GODE GRUNNER FOR Å VELGE VALLE MARINA

- 1** Pollen- og allergivennlig område
- 2** Minimalt med hetebølger  
Valle Marina har et stabilt klima pga sjøbris og dermed mindre preget av hetebølger.
- 3** Alt i nærheten  
Valle Marina har restaurant, butikk, bassenger og kort vei til stranden.
- 4** 10% medlemsrabatt



## 10% RABATT!

Oppgi følgende rabattkode ved bestilling på [vallemarina.no](http://vallemarina.no):

**NAAFMEDLEM**



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET

Trivelige leiligheter med eget kjøkken i hyggelige omgivelser på et unikt feriested - det er Valle Marina!

**Bestill direkte her:**

Nett: [vallemarina.no](http://vallemarina.no)

Telefon: +34 928 150222

E-post: [repcion@vallemarina.es](mailto:repcion@vallemarina.es)

Vi har  
fysioterapi  
godkjent av  
HELFO

Valle Marina Calle Bjorn Lyng, 2., 35120 Arguineguin. Gran Canaria.

# Spør NAAF

## Våre rådgivere svarer deg



ANNA BISTRUP  
Helsefaglig rådgiver



INGER M. MØLLAND  
Helsefaglig rådgiver



KAI GUSTAVSEN  
Fagsjef inn klima



KENT HART  
Fagsjef biologi  
og kjemi



INGVILD VENÅS ROE  
Mat- og ernæringsrådgiver



EMILIE NÆSS LUNDE  
Helsefaglig rådgiver

**?** **Balansert ventilasjon i pollensesongen**  
*Hei, flere i familien har pollenallergi og vi bor i ny bolig med balansert ventilasjon. Er det noe vi bør tenke på slik at det kommer minst mulig pollen inn i boligen?*

**!** Boliger med balansert ventilasjon trekker/ suger uteluft med pollen inn luftinntaket som er plassert på yttervegg eller over tak. I ventilasjonsanlegget blir uteluften filtrert gjennom et filter, såkalt «pollenfilter», slik at pollen og andre uønskede partikler i uteluften ikke kommer inn i boligen.

For at anlegget skal fungere best mulig, er det noe dere bør påse blir gjort:

- Det vil være forebyggende å skifte filterne på tilluft- og avtrekksiden i ventilasjonsanlegget før pollensesongen. NB! Ved skifte av filter er det viktig å følge brukermanualen og bruke anbefalte filter.
- Benytt anledningen til å støvsuge aggregatet innvendig når filterne er ute.
- På varme dager, og i pollensesongen, er det viktig å holde vinduer og ytterdører lukket slik at uteluft med pollen ikke trekkes inn i boligen.
- På varme dager med klarvær er det ofte lavere utetemperatur om natten. Denne naturlige kjølingen kan brukes til å kjøle ned boligen noe dersom temperaturen på tilluften på aggregatet stilles. NB! Husk å regulere temperaturen tilbake.

Hilsen Kai

**?** **Atopisk eksem og basseng**  
*Jeg ble anbefalt av en sykepleier om å ta kontakt med dere. Vi har et basseng hjemme på sommeren med saltvannssystem som produserer bromin. Hvordan er det å bruke det når man har atopisk eksem? Vi holder produksjon av bromin så lavt som mulig, bare nok til at det ikke blir noe bakterieoppblomstring.*

**!** Takk for henvendelsen din. Det er ikke et klart og enkelt svar her. Atopisk hud har det best når den er hel og frisk, da tåler den mest. Jeg tenker at dersom man er plaget med mye eksem bør man også holde en dialog med fastlegen sin om dette. Den største utfordringen for en hud som ikke er hel er at den er mer sårbar for infeksjoner, irriterende stoffer og allergener. I tillegg vil bading i ferskvannsbasseng kunne være krevende for mange, uansett om det er basert på en løsning med klor eller brom, uansett om disse kommer fra et saltvannssystem eller ikke. Det kan føre til tørr og kløende hud, men det må man antakelig prøve seg fram med. I og med at du skriver at dere har et basseng dere driver på sommeren kan det hende at du kjenner til mye av dette fra før av, men jeg må ta det litt detaljert likevel. Det er mest kunnskap om klorbasseng, rett og slett fordi at det er mest utbredt. Prinsippene er likevel overførbare til brom, ettersom klor og brom er halogener som aktiviseres og får en desinfiserende effekt. Den største ulempen med disse aktive forbindelsene er at de binder seg til forurensninger også, og danner blant annet aminkomplekser. Klorlukt i en svømmehall desinfisert med klor kommer hovedsakelig fra et stoff som heter triklorammin. Det er en indikator på at det er mye menneskelig aktivitet og forurensning i vannet, eller flere besøkende enn bassengvolumet klarer å håndtere. For svømmere er triklorammin uheldig å puste inn. Utendørs er dette ikke noe veldig stort problem da det er god ventilasjon, men i



et rom med begrenset ventilasjon kan dette være utfordrende. Grunnen til at jeg nevner dette spesielt er at dannelsen av slike desinfeksjonsbi-produkter henger sammen med forurensinger i vannet. I et vannvolum som det ikke bades i eller som ikke utsettes for utendørsforurensninger som gress, insekter, pollen med mere, så skal det svært lite desinfeksjon og filtrering til før man opprettholder prima vannkvalitet. Men det øyeblikket noen av disse faktorene øker i form av mange badende, dårlig hygiene eller andre forurensninger, så synker mengden aktiv klor/brom og biprodukter dannes. Det kan øke tilførselen av mer aktiv klor/brom, spesielt i et automatisert system.

Hilsen Kent

### ? Oppbevaring av adrenalinpenn

*Vi skal på ferie i sommer og min datter skal ha med adrenalinpennen sin for første gang etter at vi oppdaget at hun hadde alvorlig allergi mot egg. Det står på pakken at pennen ikke må oppbevares for varmt, hva er dine tips for å unngå at adrenalinpennen blir overopphetet?*

! Det er bra at du spør og at du har lest pakningsvedlegget. Det er mange som ikke leser dem og dermed oppbevarer sine medisiner feil. Det er viktig å sørge for at adrenalinpennen blir oppbevart så temperaturstabil som mulig. I NAAF sin nettbutikk selger vi etui med isolasjonsmateriale man kan putte medisiner i. Men det er også viktig å ikke legge vesken adrenalinpennen er oppbevart i i direkte sollys. Legg baggen i skyggen, under solsengen, eller under bordet når dere er ute og spiser. Man kan også velge å kjøpe en liten termos for å passe på adrenalinpennen. Noen velger å bruke små kjøleelementer også hvis de skal steder hvor det er svært varmt, men vær obs på at de ikke kommer i direkte kontakt med medisinen, da den kan fryse.

Hilsen Anna

### ? Maling og spedbarn

*Vi har et spedbarn på 5 uker og skal neste uke flytte i ny leilighet. Vi vurderer å male stuen i leiligheten. Vi har mulighet til å få malt og så vente med å flytte inn i leiligheten i 1–3 uker i tilfelle det er bedre for spedbarn å vente med å bo i leiligheten gitt at stuen er nymalt. Vi tenkte å bruke allergimerket maling eller tilsvarende, for minst mulig avdampning. Vi må selvfølgelig ikke male, og skulle gjerne hatt deres råd på hvorvidt dette er uheldig for en nyfødt baby? Vi lurer også på om det utgjør noen større forskjell å vente med å flytte inn i en eller eventuelt tre uker?*

! Mange lurer på disse tingene og det er komplisert å gi råd her. På generell basis vil vi aldri råde noen til å aktivt velge å legge oppussing til tider der gravide og nyfødte oppholder seg i boligen. Ufødte og barn opp til cirka 2–3 år er ekstra sårbare for kjemisk påvirkning, det henger sammen med et uferdig immunsystem og en rekke andre utviklingsmessige forhold. Noen ganger kan man ikke unngå å gjøre slikt arbeide, men da bør man legge til rette for at barna skånes mest mulig. Dersom dere velger å male stuen, så bør dere velge maling med lav avdampning, og helst en lys farge. For en helt mørk farge kan det bety opptil ni prosent med brekkfarge (av ukjent innhold og kvalitet). Dette kan påvirke avdampning av en ellers «snill» base, og påvirke innemiljøet negativt. Sommerhalvåret gir muligheter for bedret ventilasjon. Sørg i det minste for å luften godt ut i starten og hold temperaturen i stuen litt høyere enn normalt i de første ukene. Det vil hjelpe veldig på å få tørket ut malingen og fraktet vekk avdampningen. Kan dere vente i mer enn de tre ukene dere har til rådighet er det absolutt å foretrekke, helst 4–5 uker. I tillegg er det et par praktiske ting dere helt sikkert klarer å få til. Den av dere som er med barnet, kan hvis det er mulig, være litt mer borte fra boligen i starten (trille turer, besøk, kafe osv.). Når det ikke lenger er noen tydelig eller markant lukt av maling så begynner innemiljøet å stabilisere seg og dere kan slappe mer av og tenke at alt er som det skal være i en normal hverdag. Det er satt litt på spissen, men det er også viktig at dere ikke sitter igjen med dårlig samvittighet for å ta i bruk en ny bolig som er pusset opp litt.

Hilsen Kent

## Kontakt

**Web:** www.naaf.no  
**Tlf:** 23 35 35 35  
**Åpent kl. 09.00–14.30**

Våre fagrådgivere bemanner telefonen på ulike dager.  
 Helse: Mandag, tirsdag og torsdag  
 Matallergi: Onsdag  
 Inneklima: Fredag

# – Det krever at vi er synlige

**Fra å være et lokallag med få medlemmer og lite aktivitet har Horten lokallag snudd utviklingen og fått en solid vekst.**



Styret i NAAF Horten lokallag. Bak fra venstre står Cecilie Hjelmervik, Ingar Koch, Grethe Koch, Melissa Lindhøy, Kristine Lindhøy og Vigdis David-sen. Foran sitter Elisabeth Kråbøl og Gjermund Amundsen.

NAAF Horten lokallag har vokst fra 49 til 193 medlemmer på syv år, og er nå et aktivt lokallag.

– Det går sakte, men sikkert oppover. Vi har satt oss som mål å få 200 medlemmer, det skal vi klare, smiler leder Grethe Koch i Norges Astma- og Allergiforbund Horten lokallag.

Styret har jobbet målrettet for å bygge opp lokallaget og er aktive på medlemsverving. Horten lokallag ble tildelt NAAF-prisen for 2020 for deres medlemsverving og likeperso-narbeid. Og medlemstallene viser at veksten har fortsatt. I fjor økte de med 42 prosent.

## Står på stand

– Hvordan har dere fått til en slik vekst?

– Det krever at vi er synlige og er ute blant folk. Vi er mye ute på stand og opplever at vi får veldig god respons på det, og mange nye

medlemmer. Vi har alltid på oss klær hvor det står Norges Astma- og Allergiforbund, og vi har alltid med innmeldingsskjema. Vi anbefaler ofte familiemedlemskap og forteller om hva man får av fordeler ved å være medlem, forteller Grethe Koch.

En av dem hun har vervet er Cecilie Hjelmervik.

– Mitt første møte med Norges Astma- og Allergiforbund var med rådgivingstjenesten sentralt, i forbindelse med at jeg flyttet inn i en ny leilighet. Jeg har hatt astma i mange år og har i tillegg flere allergier. En dag så jeg Horten lokallag som stod på stand og jeg kom i prat med Grethe, smiler Cecilie Hjelmervik, som nå er med i styret i lokallaget.

## Lunsjtreff og fellestrening

I tillegg til å selge vafler og lodd forteller de om Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF), om aktivitetene i lokallaget og til region Østafjells.

– Vi er et aktivt lokallag, og har mange som er flinke til stille opp, kommenterer Elisabeth Kråbøl.

De forteller om utflukter, teatertur, lotteri, sommeravslutning og juleavslutning, felles-treninger og lunsjtreff, også går de i borger-toget på 17. mai.

– Hva betyr det for deg å være med her?

– Jeg fikk astma i voksen alder. Jeg la meg frisk og våknet syk. Jeg har fått mye glede av å være med i lokallaget og har blitt dratt med inn i styret. Det er fint å være med her. Her føler jeg meg trygg fordi jeg vet at det alltid er noen som har kunnskap om hvordan det er når man får et anfall, og hva man skal gjøre. Her møter



BEATE SLOREBY



*NAAF Horten lokallag har hatt en kraftig medlemsvekst og har mange forskjellige aktiviteter i løpet av året. Her er de samlet til lunsjtreff.*

man likepersoner og andre i samme situasjon. Jeg er med på det meste og har lært utrolig mye. Man lærer seg selv å kjenne og hvordan man kan leve med astma, forteller Kråbøl.

En av de faste aktivitetene i lokallaget er lunsjtreffene som er en gang hver sjetten uke. Rundt 20 personer pleier å møte opp. Hver gang er det også et tema. Denne gangen er det treningstilbudet som er tema, forrige gang hadde de førstehjelpskurs.

En annen fast aktivitet er treningene. Lokallaget trener sammen to ganger i uka på et treningssenter.

– Trening har alt å si. Det er viktig å holde seg i gang. Jeg kom ikke rundt boligkvartalet engang da jeg var på det verste, forteller Grethe Koch.

### **Mange likepersoner**

Hele styret i Horten lokallag har gått på likepersonkurs og er godkjent som likepersoner.

– *Hvorfor ønsket dere å bli likepersoner?*

– Jeg unner ingen å gå gjennom den kampen jeg gikk gjennom. Jeg måtte prøve ut flere medisiner før legen fant ut hva som fungerte. Jeg fikk heller ikke god nok opplæring. Jeg visste ikke hvordan og når jeg skulle bruke ventilatoren. Det var Grethe som ga meg opplæring, og det viste seg at jeg hadde

tatt ventilatoren feil. Mange vet heller ikke om rettighetene man kan ha for hjelpemidler, forklarer Elisabeth Kråbøl.

– Det er veldig givende å være likeperson. Jeg reiser også hjem til folk hvis de ikke klarer å komme seg ut. Jeg synes det er enklere å snakke ansikt til ansikt enn over telefon, sier Grethe Koch.

### **Engasjerte**

Grethe Koch forteller at hun fikk kols i voksen alder.

– Det har vært tøft. Jeg var på tur i Danmark og fikk plutselig ikke puste, forteller Grethe Koch.

Medisinene hun først fikk hjalp ikke så hun ba om å bli henvist til lungelege. Grethe Koch og mannen, Ingar Koch, har gått på kolskurs på Tønsberg sykehus. Som pårørende har Ingar lært hvordan han skal håndtere det når kona får anfall. Han er med henne på møtene i NAAF Horten lokallag.

– Det er en veldig trygghet for meg at du er med, sier Grethe Koch. De har blitt et aktivt par i lokallaget. Grethe har nå vært leder i åtte år og Ingar sitter som leder i regionstyret i NAAF Østafjells.

# Tips for de med eksem og sensitiv hud



Illustrasjonsfoto: Colourbox/Dmitry Travnikov

**Sommeren er en tid for sol, moro og utendørsaktiviteter, men det kan også være en utfordrende periode for dem med eksem og sensitiv hud. Økt sollys, varme og fuktighet kan føre til økt irritasjon og kløe.**

 ANNA BISTRUP, SENIORRÅDGIVER HELSEFAG I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Her er noen nyttige tips for å ta vare på huden din.

## Beskytt huden mot solen

Solens UV-stråler kan forverre eksem og sensitiv hud, så det er viktig å beskytte deg selv mot solen. Bruk en solkrem med SPF 30 eller høyere og som dekker godt i hele spekteret av UV-stråler. Påfør solkrem jevnlig gjennom dagen, spesielt etter svømming eller svetting. Bruk også solbeskyttende klær og la huden få pauser fra solen, spesielt midt på dagen.

## Unngå altfor varme dusjer, bad og vask av hender

Varmt vann sammen med såpe kan ved kroppsvask fjerne naturlige oljer fra huden og forverre tørrhet og kløe. Hendene er særlig utsatt. Prøv å begrense tiden du tilbringer i dusjen eller badekaret, og bruk lunkent vann i stedet for varmt vann. Etter dusjing, bading eller håndvask, klapp forsiktig huden tørt med et mykt håndkle i stedet for å gni huden tørt.

## Hold huden fuktig

Sommeren kan føre til tørr dehydrert hud, noe som kan forverre eksem og sensitiv hud. Sørg for å drikke nok vann gjennom dagen for å holde væskebalansen i orden, og bruk fuktighetskrem regelmessig for å holde huden myk og smidig. Velg en fuktighetskrem som er fri for parfyme og andre mulig irriterende ingredienser.

## Bruk parfymefrie produkter

Velg milde og parfymefrie produkter som er skånsomme mot huden din. Unngå produkter med sterk parfyme og andre unødvendige tilsetningsstoffer som kan irritere sensitiv hud eller gi allergiproblemer. Se etter Asthma Allergy Nordic merket for allergivennlige produkter.

## Bruk lette og pustende klær

Når du velger klær på de varmeste sommerdagene, velg lette og pustende stoffer som bomull og lin, som lar huden puste og reduserer risikoen for svetteutslett og irritasjon. Unngå tettsittende klær som kan gnisse imot og irritere huden. Velg gjerne løsere passformer som gir god luftsirkulasjon.

## Hold deg kjølig og komfortabel

I varmt vær kan det være fristende å være ute hele dagen, men det er viktig å balansere utendørsaktiviteter med hvile og avkjølingstid. Sørg for å ta pauser i skyggen, spesielt i de varmeste delene av dagen, og bruk vifter eller aircondition for å holde deg kjølig innendørs.

## Dusj og smør deg etter bading i klorvann

Sommeren er også for mange en tid for private hagebasseng ute som er desinfisert med klor. Har du atopisk eller sensitiv hud kan bading i klor slite på huden. Du bør derfor være obs på klornivået i bassenget da flere slike basseng ikke bruker automatisk dosering og kontinuerlig overvåkning av klornivåer. Du bør dusje både før og etter bading, og sørge for å smøre kroppen med fuktighetskrem for å holde huden myk og frisk. Opplever du plager som du ser kommer i forbindelse med bading ute, så kan det være at du bør vente litt tid (dager) imellom hver gang du bader, eller vurdere å avstå fra å hoppe i vannet.

## Nytt styre i NAAFU

### Norges Astma- og Allergiforbunds ungdom (NAAFU) valgte et nytt styre på landskonferansen 17. februar.

– Jeg synes det er spennende å få sitte i et nasjonalt styre som jobber med og for ungdom, og jeg gleder meg til å planlegge turer. Jeg har ikke astma eller allergi selv, men har flere i familien som er sterkt plaget, så jeg har erfaring som pårørende, forteller nyvalgt leder Ole Simen Eckhoff Gjermestad (24) i NAAFU.

#### Dette er det nye NAAFU styret:

Leder: Ole Simen Eckhoff Gjermestad (24)  
 Nestleder: Ida Almeland (18)  
 Styremedlem: Olea Rose (20)  
 Styremedlem: Kayla Rotmo (21)  
 Styremedlem: Mia Røed Tychesen (16)  
 Styremedlem: Tor Eirik Eckhoff Gjermestad (21)  
 Varamedlem: Isabell Tran (21)  
 Varamedlem: Jon Felix (15)

## Surfecamp for ungdom

Norges Astma- og Allergiforbunds Ungdom (NAAFU) inviterer alle NAAFes medlemmer mellom 15–26 år til surfecamp. Arrangementet foregår på Boretunet på Jæren den 7.–11. august. Du trenger ikke å ha erfaring med surfing fra før. Alle deltakere får opplæring i to dager og tilgang til surfeutstyr under hele oppholdet. Deltakere bor på Boretunets strandhytter. Under oppholdet blir det flere sosiale aktiviteter, blant annet bli kjent leker, felles matlaging, quiz, volleyball med mer. Reise dekkes av NAAF, men du må sende en e-post til [dace.kaleja@naaf.no](mailto:dace.kaleja@naaf.no) for planlegging, da vi er nødt til å samkjøre felles transport til overnattingsstedet fra Stavanger bussterminal, togstasjon og Sola flyplass.

Påmeldingsfrist er 12. juni. Det er begrenset antall plasser. Det er en egenandel på 1500 kroner. Man må være medlem i NAAF for å kunne delta på arrangementet. Dersom du ikke er medlem kan du melde deg inn på <https://www.naaf.no/stott-oss/bli-medlem>

Alle arrangement i regi av NAAF er parfyme- og røykfrie. I tillegg er det forbudt med alkohol og andre rusmidler. Ta kontakt med organisasjonsrådgiver/ungdomskontakt Dace Kaleja dersom du har spørsmål knyttet til samlingen.



PROFF VEGG MED TAPET

## ØNSKER SLETT VEGG

Det er så gøy å se hva Halvor Bakke og gjengen hans i Eventyrlig Oppussing får til med våre produkter.

I Åsenfjord brukte de Huntonit Proff Vegg for å få slette vegger på kortest mulig tid. Veggplaten

krever ingen sparkel og kan males eller tapetseres umiddelbart etter montering. Se de vakre bildene på [eventyrligoppussing.no](http://eventyrligoppussing.no)

Se [huntonit.no](http://huntonit.no) for sparkelfrie veggplater!



Den 7.-11. august arrangerer Norges Astma- og Allergiforbund Ungdom surfecamp. Foto: Boretunet





## Medlemsdag på Hadeland

Den 1. september er det klart for familiedag på Hadeland Glassverk! I lys- og tinnstøperiet kan du farge ditt eget håndstøpte lys. Og kanskje du vil prøve deg som glassblåser

og blåse ditt eget glass? Det blir mulig å se utstillingen *The Art of the Brick: the most famous LEGO® Art Exhibition*. Utstillingen har vært i 100 byer i 24 land, er sett av over 10 millioner mennesker, var sist i Melbourne, Miami, Paris og London, og er på CNNs liste over «Må-se»-utstillinger. Det blir medlemsrabatt i fabrikkutsalget og spesialtilbud kun for NAAF-medlemmer denne dagen. Vi disponerer vårt eget lokale denne dagen der det serveres deilig hjemmelaget buffet fra Kokkestua Restaurant. Mer informasjon finner du på vår hjemmeside.

## Regionledersamling

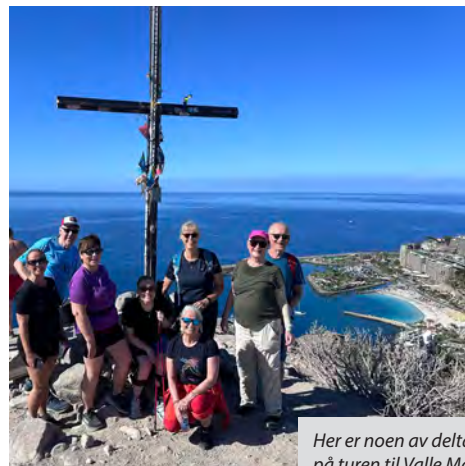
Helgen 4.-5. mai ble det arrangert regionledersamling på Scandic Hotel Asker. Programmet var hovedsakelig knyttet til utvikling av NAAF. Samlingen startet med at forbundsleder Lena Eivik ønsket velkommen og fortalte litt om egne forventninger til samlingen. Deretter var det en kort presentasjonsrunde av alle deltakerne. Generalsekretær Guro Birkeland orienterte om et par saker før resten av dagen ble brukt til workshop om utvikling av NAAF. Workshopen ble ledet av rådgiver Veslemøy Risnes Lerheim og generalsekretær Guro Birkeland. Temaene for workshopen var styrker og utfordringer i NAAF og målsetning med arbeidet med utvikling av NAAF. Søndag startet med temaet kultur i organisasjonen der rådgiver Mathias Eckhoff holdt et engasjerende innlegg. Deretter ble det jobbet med rammeverk for samarbeid fremover og fordeling av ansvar mellom sentralt og regionalt når det gjelder oppfølging av regionssekretærene. Samlingen ble avsluttet med en kort evaluering. Dessverre hadde ikke alle regioner mulighet til å stille på samlingen. De seks som var representert og Forbundsstyret bidro til gode diskusjoner, mange viktige innspill og konstruktive ideer for videre arbeid.

## NAAF holdt foredrag på Ahus

Akershus universitetssykehus holder årlig sin HMS-dag der blant annet sykehusets tillitsvalgte og ledere innen HMS og AMU samles. I tilknytning programmet for 2024 fikk NAAF en forespørsel om å holde et foredrag om parfymeoverfølsomhet samt holde stand tilknyttet forbundets arbeid. Fagsjef biologi og kjemi Kent Hart holdt en forelesning om skillet mellom parfymeallergi og duftoverfølsomhet og presenterte en litt mer oppdatert status på hvor langt forskningen har kommet innen denne type overfølsomhet og hvor utbredt dette er i befolkningene globalt. Standen som var satt opp ble svært godt mottatt, og NAAFs seniorrådgiver Anna Bistrup demonstrerte blant annet korrekt bruk av adrenalinpenn og pratet med mange om forbundets arbeid og tilbud.

## Valle Marina tur

To nye nasjonale medlemsturer til Valle Marina er vellykket gjennomført. 30 deltakere var med på turen i november/desember i fjor. I mars i år var det en ny tur med 21 deltakere. Med på turene var også to reiseledere fra Norges Astma- og Allergi-forbund. Turene inneholdt aktiviteter som blant annet morgentrim, bassengtrening, fysisk behandling, utflukter, gåturer i nærområdet og på fjellet, faglige foredrag i tillegg til massevis av soling, bading og god mat.



Her er noen av deltakerne på turen til Valle Marina i mars. Foto: Privat



**Rabatterat pris**  
för medlemmar i  
Astma- og  
Allergiforbundet

## Bo allergisäkert i fjällen

Södergården Åre har ljuvlig fjällnatur runt knuten, mysiga lokaler för läsning, umgänge och samtal. S:t Olavsleden ligger tio meter från huset och på nära håll finns Åres skid- och cykelbackar, Ristafallet samt Vålådalens naturreservat.

- **Sängkläder och handdukar ingår alltid**
- **Två fullutrustade kök**
- **Rymlig bastu**
- **Stort spel- och ungdomsrum**
- **Stor gräsmatta för aktiviteter utomhus**

Som medlem i Norges Astma- og Allergiforbund får du medlemsrabatt när du bor på Södergården Åre; 50:- rabatt per person, rum och natt. T.ex bokar ni ett trebäddsrum för tre personer får ni 150:- medlemsrabatt per natt.

**OBS!** Du måste boka via mejl [sodergarden@astmaoallergiforbundet.se](mailto:sodergarden@astmaoallergiforbundet.se) eller telefon +46 70662 40 53 för att nyttja medlemsrabatten.



**Södergården Åre**

DET ALLERGIVÄNLIGA VANDRARHEMMET

[www.sodergarden.se](http://www.sodergarden.se)



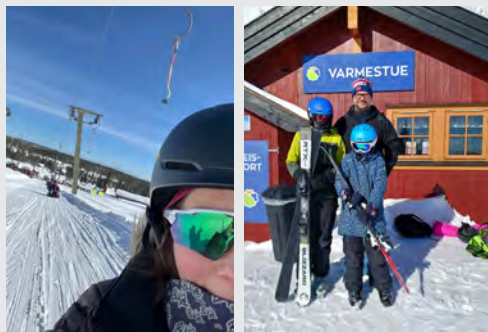
# Nytt i regionene

## REGION

### Hedmark

#### Vinteraktivitetsdag

Budor viste seg fra sin fineste side da over 20 medlemmer i Ringsaker storlag var samlet der den 17. mars. Storlagets medlemmer nøyte dagen i bakken, på ski, kjelke og langrenns-ski. Det var påskestemning og godt selskap.



#### Bowling

Glåmdal lokallag inviterte den 25. april til en ettermiddag med bowling og pizza på Bowlingsenteret Kongsvinger, Rasta. De fremmøtte var i alle aldre og hadde en aktiv ettermiddag som ble avsluttet med sosialt samvær.

#### Pollenuka

Leder og nestleder i Elverum og omegn lokallag stod på stand på Vitusapotek Løten for å informere om pollen i forbindelse med Pollenuka. Det var litt tidlig for de store pollenvarslene her etter en lang vinter, men det er godt å være ute i god tid med informasjon og planlegging av sesongen.

## Pollenuka

Glåmdal lokallag hadde informasjonsstand om pollen og spirometrimåling på Apotek 1 Skarnes i forbindelse med pollenuka. Leder i lokallaget er lungesykepleier og tilbød spirometrimåling til de som ønsket det, i tillegg til å gi informasjon om pollenallergi.

## REGION

### Midt

#### Alpindag

Region Midt, med Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag storlag hadde Alpindag i Meråker 9. mars. Rundt 20 store og små medlemmer fra Nord-Trøndelag storlag og Sør-Trøndelag storlag fikk en super dag i alpinbakken. Vi hadde leid en grillhytte, der deltakerne kunne spise og varme seg. På bildet er Eldbjørg Helen Sandberg (t.v.), Eva Abrahamsen og Inger Anne Kolsvik.





## REGION

**Nord****Aktivitetsdag**

Norges Astma- og Allergiforbund Tromsø storlag inviterte medlemmer til aktivitetsdag med minigolf og pizza på Storgata Camping i Tromsø 7. april. Det var 18 barn og 16 voksne som deltok. Både små og store var med på minigolf og koste seg med pizza.



## REGION

**Oppland****Skidag i Hafjell**

I samarbeid med våre lokallag Vest Oppland og Lillehammer og omegn hadde vi en drømmedag i Hafjell, under mottoet «vi møtes i bakken, alle skal med!». Nødvendig utstyr ble leid inn og mange var med på skiskolen. Til lunsj samlet vi oss til Skavlen for erfaringsutveksling og en god matbit. Etter lunsj var det tid for å prøve ut det man hadde lært på egenhånd. Det smakte godt med pizza til slutt etter en fin dag ute. Tusen takk til Stiftelsen Dam og lokalforeningene som bidro med midler, og til deltagerne som gjorde dagen så unik.

**Årsmøter**

Årsmøter er avholdt og nye styrever for 2024 er valgt. Tusen takk for den gode jobben som alle styremedlemmer har lagt ned gjennom året.

**Lillehammer og omegn lokallag:**

Leder Valborg Brøste, nestleder Karl Erik Bevolden, styremedlemmer Berit Fosmo, Soipet Bevolden, Magni H. Kolltveit og Tove Irene Arntsen og varamedlemmer Sigmund Ottar Kolltveit og Odd Sigmund Brøste.

**Vest Oppland lokallag:**

Leder Tove Grethe Kolstad, nestleder: Liv Thorseng, styremedlemmer Kari Hillestad og Lise Hansen og varamedlem Silje Evenstuen.

**Region Oppland:**

Leder Karl Erik Bevolden, nestleder Solveig Evenstuen, styremedlemmer Nina Frøyslid, Tove Grethe Kolstad, Liv Thorseng og Silje Evenstuen, og varamedlem Tove Irene Arntsen. På årsmøte til Region Oppland hadde vi gleden av å ha besøk av generalsekretæren og redaktøren av medlemsbladet i Norges Astma- og Allergiforbund. I forkant av årsmøte hadde vi omvisning på Granheim Lungesykehus der vi lærte mer om hva det unike stedet har å tilby.

**Får du ikke e-post?**

Får du ikke e-post fra oss skyldes det at vi ikke har riktig e-post adresse. Kan du ha byttet og glemt å gi oss beskjed? Ta kontakt med regionskontoret hvis du ønsker e-post fra oss. All informasjon om medlemsaktiviteter, webinar og lignende blir sendt til medlemmene på e-post.

REGION

## Oslo og Akershus

### Frivillighetens dag

I forbindelse med frivillighetens dag torsdag 1. februar inviterte ordfører, Lisbeth Hammer Krog, til markering for frivillige i rådhuset. Veslemøy Ruud (leder) og Hilde Sofie Hamre (nestleder) er begge frivillige i NAAF Oslo, Asker, Bærum storlag. De deltok på hyggelig lunsj med ordføreren og andre frivillige for å markere dagen. Ruud trakk fram at gjennom å være frivillig i NAAF så får man kontakt med mange andre mennesker i forskjellige situasjoner, og man lærer stadig noe nytt om personer og sykdommer. Det er givende å bidra til økt kunnskap om det å leve med astma, allergi og annen overfølsomhet. Sammen blir vi sterkere og tøffere!



REGION

## Vest

### Markering av Pollenuken på Jæren

I midten av april markerte Kari Helgøy, Margot Torkelsen og Torunn Skiftun pollenuka på Jærhagen kjøpesenter. De har ikke noen styreverv, men en dugnadsånd som er fantastisk for lokallaget. Med stand midt mellom apoteket og en stor Mega butikk var det mange som stoppet opp for en prat. Nyttige tips om pollensesongen og gode likepersonsråd ble delt. NAAF Rogaland takker for innsatsen.



REGION

## Østafjells

### Familiesamling i Vrådal

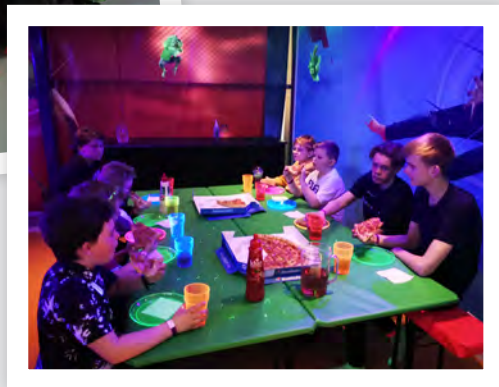
NAAF region Østafjells arrangerte Familiesamling på Straand Hotel i Vrådal 1.–3. mars. Det var med 84 deltakere, hvorav 33 av disse var barn og unge fra 4–17 år. For første gang fikk vi regn og gråvær hele helgen, men det la ingen demper på aktivitetene. Lørdag ble en våt dag med slush føre for de unge i alpinbakkene, men med noen runder innom i varmestua gikk det strålende. På ettermiddagen kunne de unge delta på hudpleiekurs med Anette Marthinsen på hotellet. Søndag formiddag var det foredrag med generalsekretær Guro Birkeland, noe som ble godt likt. Ellers koste de seg på lekerommet, i spillrommet, på barnediskotek og i bassenget. Foreldrene fikk gode og informative foredrag på hotellet av vår generalsekretær og lege Guro Birkeland og overlege Cecilie Revhaug både lørdag og søndag. Lørdag ettermiddag ledet Grethe Koch erfaringsutveksling for de med astma og KOLS. Anita K. Olsen tok alle med på en artig kahootquiz. Det var masse sosiale samlinger, samt dans til livemusikk.

**NAAF Telemark storlag fylte 60 år 27. april i år og det skal markeres med aktiviteter for både store og små medlemmer utover i dette året.**

### Badedag i Skien

NAAF Telemark storlag inviterte med seg medlemmer fra NAAF Larvik lokallag til badedag i Skien Fritidspark 16. mars. 30 veldig blide og fornøyde deltakere koste seg i bassengene. Det dukket også opp et par «jubileums overraskelser» til barna. De fikk hver sin dykkeleke og valgfri is eller brus. Det var lagt til rette for muligheten til gode samtaler og det var likepersoner til stede.





### Aktivitetsdag i Larvik

NAAF Larvik lokallag inviterte sine medlemmer, samt medlemmer fra NAAF Telemark storlag og NAAF Sandefjord lokallag til aktivitetsdag i RUSH Trampolinepark i Larvik 10. april. Det var 16 flotte hoppende barn og unge i alderen 6–16 år som deltok og hadde det skikkelig gøy. De fikk servert pizza og slush. Foreldrene som var med, fikk informasjon om NAAF og hva som skjer i lokallagene. To likepersoner var til stede og det ble lagt til rette for gode samtaler.

### Førstehjelpskurs i Horten

NAAF Horten lokallag inviterte til førstehjelpskurs i Langgata 9. Det var 10 deltakere som fikk god opplæring av Anne Linn Augensen fra Moss og Rygge lotteforening. De lærte hjerte- og lungeredning og fikk demonstrert bruk av hjertestarter. De fikk også kunnskap om hva man gjør om man finner en bevisstløs person som puster, akutte sykdommer og skader. Det ble servert mat og drikke etter kurset og det ble utdelt diplom til alle deltakerne. Det blir forhåpentligvis et nytt kurs neste år.



### Organisasjonskurs i Horten

NAAF region Østafjells arrangerte organisasjonskurs for alle lokallagene og storlaget i regionen på Sjømilitære Samfund i Horten 12.–13. april. Det var 27 deltakere.



### AKTIVITETER SOM KOMMER

#### Familiesamling i Langesund

NAAF region Østafjells inviterer til familiesamling på Quality Skjærgården Hotel i Langesund 27.–29. september. Temaene er allergivennlig mat, astma, kols og eksem. Det blir mange spennende aktiviteter for barn og unge, som blant annet bading, paintball, fiske og andre uteaktiviteter. Egenandel for voksne medlemmer er 1500 kroner. Det er gratis for barn (0–18 år) som er medlemmer. Bindende påmelding med navn, adresse, alder, kontaktinformasjon og allergier til [region.ostafjells@naaf.no](mailto:region.ostafjells@naaf.no) innen 15. august. Det er et begrenset antall plasser, så det er «førstemann til mølla-prinsippet» som gjelder. Ved manglende oppmøte vil man bli fakturert for faktiske utgifter. Deltakere fra Vestfold, Telemark og Buskerud blir prioritert. Ved ledige plasser etter 15. august vil vi ta inn deltakere fra andre regioner som står på venteliste. For mer informasjon, kontakt regionssekretær Mona H Larsen tlf. 481 51 291.

REGION

## Østfold

### Webinar om pollenallergi

Den 16. april arrangerte region Østfold i samarbeid med Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) sentralt et digitalt foredrag og spørretime om pollenallergi og pollenvarslingen. Webinaret ble åpnet med et innlegg fra Guro Birkeland, generalsekretær i NAAF. Foredragsholdere var Sverre K. Steinsvåg som er overlege på Øre-Nese-Hals-avdelingen ved Sørlandet sykehus og professor i allergologi. Og Hallvard Ramfjord som er seniorforsker i NAAF, og som drifter den nasjonale pollenvarslingen. Webinaret var støttet med midler fra Stiftelsen Dam.

### Nattsvev

Natt til 6. april arrangerte NAAF Sarpsborg og Halden storlag sammen med NAAF Moss og omegn lokallag Nattsvev for våre medlemmer. Det var 24 personer som overnattet. Både barn og voksne koste seg, og det ble god tid til å hoppe.



### Verdens vaffeldag 25. mars

I NAAF Fredrikstad lokallag ble Verdens vaffeldag markert på Begbyhallen. Liv Berit Ødegård (bilde) og Helle L. Andersen var vertskap for arrangementet, og delte ut vafler uten egg, melk, soya og gluten. De fikk tilbakemeldinger på at vaflene var kjempegode, smilene var mange og det ble hyggelige samtaler.



### Verdens vaffeldag

NAAF Region Østfold og NAAF Indre Østfold lokallag samarbeidet om å markere Verdens vaffeldag på Morenen kjøpesenter på Slitu. Det ble servert allergivennlige vafler uten melk, gluten, soya og egg. Takk til Vanja Tronslien og Torhild Paulsen fra lokallaget. I tillegg vervet de seks nye medlemmer i løpet av arrangementet.

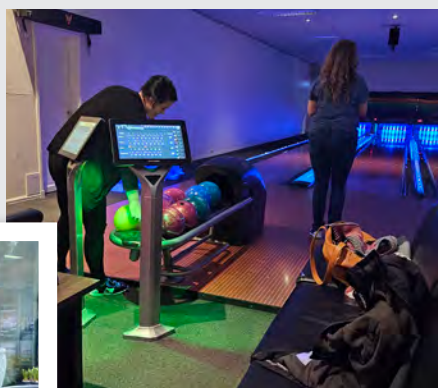


### Varmtvannstrening

NAAF Region Østfold og NAAF Indre Østfold lokallag har samarbeidet om varmtvannstreninger på Østfoldbadet i Askim. Mandag 18. mars hadde vi vår siste varmtvannstrening for voksne medlemmer. En stor takk til vår lokallagsleder, Vanja Tronslien, som har vært med som frivillig ved hver eneste økt. Tusen takk til Stiftelse Dam som har støttet en ny runde med varmtvannstreninger slik at vi kan fortsette.

### Bowling

25. januar arrangerte NAAF Sarpsborg og Halden storlag endelig bowlingkveld for voksne. Konkurransen instinktet slo til for fullt hos flere av de 19 deltakerne, så det passet godt med premie til topp tre. Vi avsluttet kvelden med pizza og enda mer skravling.



## Årsmøte i Moss og omegn

Moss og Omegn lokallag gjennomførte tirsdag 29. februar årsmøte. Gratulerer til de gjenvälgte og det nye styremedlemmet: lokallagsleder Morten Skauen, nestleder Linda Katrine Jørgensen, styremedlemmene Marry Grace Asuncion, Anette Rodal og Lillan Renate Hænes, og varamedlem Jonas Grønsetten.



## Årsmøte i regionen

Region Østfold avholdt sitt årsmøte den 21. mars, på Teams og på Quality Hotel i Sarpsborg. Det var et vellykket årsmøte hvor vi fikk vedtatt et godt budsjett og en handlingsplan for det kommende året. Medlems-

tallet har økt med 13,6 prosent fra 2022 til 2023, og var i fjor det høyeste vi har hatt de siste ti årene. Det er særlig gledelig at økningen blant yngre medlemmer er på cirka 25 prosent. Regnskapet viser et positivt aktivitetsregnskap, og økonomien i regionen er solid. Totalt var det 17 personer til stede, hvorav 15 var stemmeberettigede delegater.

## Matkurs med Sissel

Region Østfold arrangerte 11. april et matkurs som er skreddersydd for ansatte i barnehager, skoler og SFO som ønsker påfyll av kunnskap, og inspirasjon om næringsrik og allergi-trygg mat til barn og unge med matallergi. Det var en glede å se så mange engasjerte ansatte fra barnehager, skoler og SFO, og medlemmer samlet til kurskvelden med Sissel Brustad fra MinMat.no. Kvelden startet med litt mat, deretter foredrag og praktisk matlaging. Tusen takk til Sissel Brustad

for et lærerikt kurs, og for alle deltakere og frivillige for en hyggelig kveld, og takk til Stiftelsen Dam for prosjektstøtte.



## AKTIVITETER SOM KOMMER

**Fredrikstad lokallag** arrangerer familietur til Vestre Knolden gård i Rakkestad lørdag 7. september. Egenandel voksne 90 kroner, barn gratis. Bindene påmelding innen den 20. august.

Fredrikstad lokallag inviterer til familiedag på Sarpsborg bowling lørdag 19. oktober. Bindene påmelding innen den 5. september. Påmeldinger til aktivitetene sendes til leder på tlf. 92262818 eller e-post: naaffredrikstad@gmail.com

## Region Østfold!

I løpet av juni inviterer vi til **kanopadling for familier** på Børtevannet, etterfulgt av grilling og hygge. Arrangementet er gratis for medlemmer.

I september vil det være **organisasjonskurs for tillitsvalgte og frivillige**, hvor generalsekretær Guro Birkeland vil bidra.

Vi ønsker oss flere likepersoner i Region Østfold og vil avholde et **kurs for nye og gamle likepersoner** i løpet av høsten.

Ta kontakt med NAAF Region Østfold, ved regionsekretær Mona Louise Marthinussen, monam@naaf.no / 922 78 220 for mer informasjon.
















## Bli med som frivillig!

NAAF region Østfold trenger engasjerte frivillige til ulike oppgaver og aktiviteter. Enten du vil være en likeperson, brukerrepresentant, delta i kampanjer, stå på stand eller bidra på aktiviteter, har vi plass til deg i vårt team. Som frivillig vil du få muligheten til å bidra til å skape et inkluderende og støttende miljø. Du vil delta i spennende arrangementer og aktiviteter som fremmer kunnskap og bevissthet om astma og allergi, og gi verdifull støtte og hjelp til vår organisasjon.

Uansett hvor mye tid du kan bidra med, setter vi pris på din innsats og engasjement! Ta kontakt med oss på monam@naaf.no / 922 78 229 for å få mer informasjon og bli med på laget. Sammen kan vi skape et bedre og mer inkluderende samfunn for alle.

# Tusen takk for støtten

<b>Alento AS</b> Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630	<b>Maskin &amp; Asphalt AS</b> 3270 LARVIK Tlf. 959 44 850	<b>Smart Økonomi AS</b> Pancoveien 24 1624 GRESSVI Tlf. 480 79 918	<b>Norefjell Hytteservice</b> 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	<b>Jordet Elektro AS</b> Rognerudveien 53 0681 OSLO Tlf. 22 26 14 00	 <p>Regnskapskontor for små og mellomstore bedrifter med                  Stokkeveien 55, 3160 Stokke, tlf. 33 36 30 77</p>	
<b>Nordicgsa AS</b> Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	<b>Ken Hygiene Systems AS</b> 0668 OSLO Tlf. 22 79 33 00			<b>MOEN Verft AS</b> Strandveien 11 7970 KOLVEREID Tlf. 74 38 22 00		
<b>Eckholdt AS</b> Floodmyrvegen 12 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 57 29 90	<b>F H pukk AS</b> Sundsmoen 3855 TREUNGEN Tlf. 481 31 025	<b>BRB Bygg AS</b> Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 906 18 673	<b>Berget AS</b> Semsvegen 51 3676 NOTODDEN Tlf. 315 47 300	<b>Grefsen Eiendom AS</b> 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00	<b>Eiker Tak &amp; Membran AS</b> Hellebekkveien 4 3057 SOLBERGELVA Tlf. 918 65 715	
	<b>Bilpleien AS</b> Grini Næringspark 10 1361 ØSTERÅS Tlf. 67 17 77 00	<b>Form og Stanseteknikk AS</b> 1529 MOSS Tlf. 69 26 73 00		<b>Stensli Gjenvinning AS</b> 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 468 15 000		
<b>Sundbrei Transport AS</b> 3570 ÅL Tlf. 481 71 721		<b>Jtk Rørservice AS</b> Luketoppen 7 3178 VALE Tlf. 949 85 866		<b>Metalco Aluminium AS</b> 2843 EINA Tlf. 61 19 87 70	<b>Båt &amp; Motor Senteret AS</b> Langgrunn 3186 HORTEN Tlf. 33 04 30 00	
<b>Voss Energi AS</b> PB 205 5702 VOSS Tlf. 56 52 83 00	<b>Søm &amp; Idestua DA</b> Sentrumsvegen 120 3550 GØL Tlf. 32 07 42 29	<b>Engens Oljesenter AS</b> 2320 FURNES Tlf. 62 54 07 70			<b>Tømrer Martin Langerud A/S</b> Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993	
			<b>Hallingstuene</b> Geilov, 3581 GEILO Tlf. 32 09 12 30/50	<b>T Fjeld Biltransport AS</b> 3425 REISTAD Tlf. 913 67 126	<b>Hedmark Rehabservice AS</b> Vålgutua 212 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 62 42 11 12	
	<b>Norsk Elkontroll AS</b> 3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700		<b>Rudshøgda Pukkverk AS</b> 2211 KONGSVINGER Tlf. 414 97 789	<b>Assemblin Norge</b> 1712 GRÅLUM Tlf. 09 030	<b>Oslo Stillasutleie AS</b> Alfaset 1, Industrivei 6 0668 OSLO Tlf. 23 25 34 00	
			<b>A W Karlsen AS</b> Våleveien 29 3083 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 18 31			
<b>Rørlegger Haugen AS</b> 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	<b>Lille Skaugum AS</b> Eidsåvegen 14 4645 NODELAND Tlf. 993 43 997				<b>Boots Apotek Kvaløysletta</b> Manetv. 2 9100 KVALØYSLETTA Tlf. 77 75 89 90	
<b>Fjellheim Eiendom AS</b> 4904 TVEDESTRAND Tlf. 37 16 53 02	<b>Hallingsag AS</b> Nordbygdvegen 713 3570 ÅL Tlf. 970 78 501	<b>Bremnes Bilverksted AS</b> Averøyveien 417 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	Lilleåsgata 1 3340 AMOT Tlf. 32 78 36 00	<b>Steg Entreprenør as</b> Apalveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 36 06		
					<b>Skiltgravering AS</b> Gallebergveien 16 3070 SANDE I VESTFOLD Tlf. 33 77 67 88	
<b>Sogn Rekneskontor A/S</b> 6868 GAUPNE Tlf. 57 68 10 18	Modum 46 86 75 90 Åpent: Fre og lør 13-23, alle andre dager 13-22.	Roligheden 4818 FÆRVIK Tlf. 980 35 023	Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	Jernbanegata 2 2821 GJØVIK Tlf. 61 18 90 90		
 <p>Forskningsveien 3 B   0373 OSLO   Tlf. 469 75 500</p>			 <p>Sverrengt. 17/19, 3257 Larvik                  Tlf. 33 18 37 27</p>		<b>Skreosen Byggsenter avd. Vrålosen</b> Vrålosen, 3849 VRÅLØSEN Tlf. 35 05 51 30	
			Vi leverer alt av matjord, sand, pukk og grus. <b>HAMAR PUKK&amp;GRUS</b> Rudshøgda Pukkverk as Tlf. 62 53 69 70 eller www.hamarpukkoggrus.no			
482 88 624 / 958 47 808 post@bvbygg.as	Lillevaskogken 4 3160 STOKKE Tlf. 909 96 432	Feldbergveien 107 3520 JEVNAKER www.bvbygg.as	Gjellebekkstubben 29 3420 LIERSKOGEN Tlf. 32 84 28 80	N3zones Group AS Fjordveien 1 1363 HØVIK Tlf. 02 131	Leirvikåsen 39 B 5179 GODVIK Tlf. 55 15 41 40	

 <p>www.blinkhus-sigdal.no Tlf. 32 71 14 90</p>	<p><b>Malermester Bratland AS</b> Tjønnvoll 4700 VENNESLA Tlf. 951 11 170</p>	 <p>Svaddeveien 119, 3660 RJUKAN Tlf. 911 03 063</p>	<p><b>BeslagTEKNIKK as</b> Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 21 02 88</p>
	 <p>4440 TONSTAD Tlf. 38 37 01 22</p>	 <p>Bilglass • Bygningsglass • Speil - fagkunnskap gir trygghet - BILGLASS</p>	 <p>Anders Woie - 90768447</p>
<p><b>Egset Ventilasjon</b> Morafura 8 6105 VOLDA Tlf. 70 05 30 80</p> <p>Utfører oppdrag for små og store kunder. Ingen jobb for stor - ingen for liten. Kontakt oss for en hyggelig prat. <a href="http://www.egset.no">www.egset.no</a> E-post: kontor@egset.no</p>	<p><b>1-2-Tre Elementproduksjon AS</b> Bispeveien 1526 3178 VALE Tlf. 33 06 17 70</p>	<p><b>Malermester Geir Knædal AS</b> Nedre Tomtegate 4A 1651 SELLEBAKK Tlf. 907 78 849</p>	<p><b>Løvenskiold Gran AS</b> Rådhusgata 27 0158 OSLO Tlf. 24 14 54 90</p>
 <p>Televeien 5, 1870 ØRJE Tlf. 69 81 00 00</p>	<p><b>Arne Johans Turistbusser</b> Jernbanegata 12 3070 SANDE I VESTFOLD Tlf. 911 50 099</p>	<p><b>Skien Rør Bravida Norge AS Skien VVS</b> Grønlikroken 5, 3735 SKIEN Tlf. 35 91 35 55</p>	
 <p>Fåberggata 140, 2815 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 14 10</p>	<p><b>Kongsberg Containertransport AS</b> Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000</p>		
<p><b>Byggmester Anders Olsen AS</b> Bråtaneveien 6 3780 SKATØY Tlf. 922 25 985</p>	 <p>PB 2110, 6402 MOLDE Tlf. 71 21 40 00</p>	 <p>Verkstedveien 52, 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 97 50</p>	
 <p>Rørlegger'n i Råde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Service</li> <li>• Modernisering</li> <li>• Nyanlegg</li> </ul> 	<p><b>Romerike Tak og Membran AS</b> Smedstadgrenda 15 2022 GJERDRUM Tlf. 63 99 28 89</p>	 <p>Gautefallgårdane 1, 3750 DRANGEDAL Tlf. 913 28 971</p>	
<p><b>Askland Service og Salg AS</b> Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 81 03 02</p>	<p><b>Agder Rekkverk og Glass AS</b> Lille Bergen 8B 4870 FEVIK Tlf. 909 79 826</p>	<p><b>... for et bedre inneklima</b></p>	
<p><b>Agder Rør og Anleggsservice AS</b> Rauliveien 23 4407 FLEKKEFJORD Tlf. 908 63 455</p>	<p><b>Gårdsutsalget på Bringsvør Tor Helge Arnevik</b> Bringsvørveien 80, 4885 GRIMSTAD Tlf. 971 84 585</p>	 <p><b>Hole kommune</b> hole.kommune.no</p>  <p><b>Iveland kommune</b> iveland.kommune.no</p>	
<p><b>Kurt Syversen Transport og Eiendomsservice AS</b> Munkerudveien 27A 1163 OSLO Tlf. 920 31 701</p>			

## I gang med luking av burot

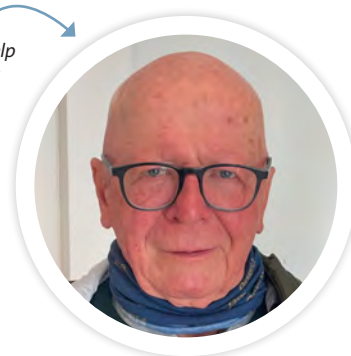
Norges Astma- og Allergiforbund arrangerer Aksjon Burot hver juni, i samarbeid med skoler, barnehager, idrettslag og foreninger landet rundt. I år er det drøye 200 påmeldte. De 100 første som meldte seg på, fikk en fotball. Alle som har meldt seg på og luker burot er med i trekningen av nasjonal premie på 3000 kroner til sin gruppe eller klasse. Det er også noen regioner som har egne premier for aksjonen.

Prosjektansvarlig Emilie Næss Lunde synes det er gøy å se at engasjementet fortsetter i år. Det er mange som tar initiativ og blir med på denne aksjonen.

– Det er flest barnehager som har meldt seg på, men også mange barneskoler og noen ungdomsskoler. I år var det også andre grupper og privatpersoner som ønsket å bli med, det er ekstra gøy. Helsefrivilligheten er viktig og sammen gjør vi Norge friskere, sier Emilie Næss Lunde.

Burot er en ugressplante som skaper problemer for mange med pollenallergi. Den sprer mye pollen, og hindrer mange fra å være ute på sensommeren. Pollen fra burot spres ikke særlig langt med vinden, så lukingen får stor effekt for nærområdet.





# Spesialisttilbud til lungesyke

**Granheim lungerehabilitering har en godt utstyrt lungepoliklinikk med ansatte innen flere faggrupper. Karl Erik Bevolden fikk selv god hjelp og er opptatt av at tilbudet skal opprettholdes.**



BEATE SLOREBY

– Jeg var inn og ut av sykehus flere ganger på grunn av alvorlig astma. På Granheim lungerehabilitering fikk jeg en ordentlig utredning og medisiner som fungerte. Rehabiliteringen var avgjørende for om jeg kunne stå i yrkeslivet, eller ikke. Det gjorde at jeg klarte å jobbe 25 år til, konstaterer Karl Erik Bevolden. Karl Erik Bevolden sitter i dag i brukerutvalget i Granheim lungesykehus og er leder i Region Oppland. Han er opptatt av at flere skal få vite om, og bruke dette behandlingstilbudet.

## Dag- og døgntilbud

Granheim lungerehabilitering utreder, diagnostiserer, behandler og/eller rehabiliterer pasienter med lungesykdommer, og har både dag- og døgntilbud. Seksjonen har lungerehabiliteringstilbud og en lungemedisinsk poliklinikk. Pasientene som kommer til Granheim får både en radiologisk – og respirasjonsfysiologisk utredning, i tillegg til utredning av andre indremedisinske tilstander.

I 2023 gjennomførte de 3745 polikliniske konsultasjoner, og hadde 446 inneliggende pasienter.

– Hovedelementene i lungerehabiliteringstilbudet er undervisning, veiledning, samtaler og daglig trening i gruppe. Rehabiliteringen blir individuelt tilpasset gjennom individuell testing i eget lungelaboratorium og samtaler om målsetting. Pasientene formulerer egne mål og forventninger til kurset, samt langsiktig mål knyttet til helse. Lungerehabilitering kan gjennomføres ved å bo hjemme med oppmøte på Granheim to dager i uken over seks uker, eller som inneliggende på Granheim over 12 dager. Programmet er det samme for begge gruppene, forklarer seksjonsleder Silje Rønn Homlegard ved Granheim lungerehabilitering.

## Tverrfaglig team

Målgruppen er pasienter med lungesykdommer som har behov for rehabilitering med en høyere grad av spesialisering, intensitet, tverrfaglighet eller kompetanse enn det som kan forventes av kommunale tilbud. Målet med rehabiliteringen er at pasientene skal mestre sin livssituasjon med kronisk lungesykdom og få bedre livskvalitet.

Den 11. mars fikk Lillehammer og omegn lokallag, Region Oppland og generalsekretær Guro Birkeland komme på omvisning. Et av spørsmålene var uvissheten rundt om tilbudet vil bli flyttet til Sykehuset Innlandet.

– Hva er situasjonen for Granheim i dag, har det kommet noen avklaringer?

– Seksjonen er per nå lokalisert i Follebu, men vi er forberedt på at det vil komme strukturelle endringer fremover. Vi er opptatt av å ha gode pasienttilbud, uansett hvor seksjonen blir lokalisert i fremtiden, svarer Homlegard.

Tove Kristin Løkken, Karl Erik Bevolden, Tove Arntzen, Magni Kolltveit, Valborg Brøste og Guro Birkeland i trenings salen sammen med assisterende seksjonsleder og sosionom Karin Damstuen på Granheim.





## LUNCHKRYSSORD

DORSK	↓	AFRIKA- NER	KASTRUP	↓	--- RUSSO	MINNE- SOTA	↓	KLOSSET
VOKALER			PRAKT			INFUS		
HEMNING			KALD					
↳								EN FRIDTJOF
FJERT					UNIVER- SITET			
FILM FRA 1955	IRANSK BY				STUDENT- BOLIG			
	JORDI							
↳					FELLES			
					TYSK TV-KANAL			
SKRATTE			FLAKSE					
USETT			MICHIGAN					
↳								
--- NYQUIST						FASE		

©Bullis

## ORDPLUNDER

Bokstavene i ordet under har blandet seg litt. Kan du finne fram til riktig ord ved å plassere bokstavene i riktig rekkefølge i de hvite feltene?  
Den grå teksten under gir deg noen hint. Skjul teksten om du ikke vil ha hjelp.

**S B R E L N I O P**

FYLL INN ORDET:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOEN SMÅ HINT:

- Ordet starter med bokstaven P
- Automobil
- En bil med maksimum åtte passasjerplasser



## NABOER

1							
2			2	1			
				4			
1						4	
			3				
	2						4

**NABOER:** Plasser et tall fra 1 til 4 i hver enkelt blokk slik at ingen blokker som berører hverandre (også diagonalt) deler det samme tallet. Alle blokker må fylles for at oppgaven skal være løst.

## SPESIALSUDOKU

	8	2		7	1	3		
		9	3		8			
3		1	9	6	4			7
9		5						
				3	9		5	8
		3		5		2		1
			8				7	2
		8			2			6
	1		6		5	9	8	

**MØNSTERSUDOKU:** I en mønstersudoku er det lagt inn et ekstra farget område i rutene. De ni fargede cellene skal også inneholde tallene 1 til 9.

●	3	■	■		■	4	9	1
5		4		2	●	■	6	7
1	■	■	9	●	■			5
6	■	●	●	●	2	●		■
			8	●	5	6	2	●
	■	●	■				●	
	●	●	●	9		■	■	
8	7		■	■			5	9
2	1	9	●	■		3	4	■

**SUDOKUMIX:** Som en vanlig sudoku, men her skal alle ruter med grå sirkler inneholde oddetall og ruter med grå firkanter skal inneholde partall.

# NAAFS REGIONER KONTAKT DITT REGIONKONTOR

## REGION AGDER

facebook.com/naafagder  
**Telefon:** 948 72 107  
**Adresse:** Rykeneveien 113, 4824 Bjorbekk  
**Kontortid:** Tirsdag og torsdag kl. 09.00-14.00  
**Regionsekretær:** Inger Marie Mølland  
**E-post:** region.agder@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/agder

## REGION HEDMARK

facebook.com/naafhedmark  
**Telefon:** 951 11 776  
**Kontortid:** Mandag/tirs/torsdag kl. 09.00-15.00  
**Regionsekretær:** Gunn Rauken  
**Postadresse:** Postboks 1375, 2405 Elverum  
**Besøksadresse:** Grindalsveien 3, Borgheim 2, 2405 Elverum  
**E-post:** region.hedmark@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/hedmark

## REGION MIDT

facebook.com/naafmidt  
**E-post:** region.midt@naaf.no  
**Postadresse:** Værnesgt. 9, 7503 Stjørdal

## MØRE & ROMSDAL OG TRØNDELAG

**Adresse:** Værnesgt. 9, 7503 Stjørdal  
**Telefon:** 959 22 074  
**Kontortid:** Tirsdag og torsdag kl. 09.00-15.00, og fredag kl. 09.00-12.00  
**Regionsekretær:** Lene Østerlie  
**E-post:** len.osterlie@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/midt

## REGION NORD

facebook.com/naafnord

## TROMS OG FINNMARK

**Telefon:** 91 91 64 10  
**Kontortid:** Mandag-fredag kl. 09.00-15.00  
**Adresse:** Skippertorget 2, 9515 Alta  
**Regionsekretær:** Anne-Kari Isaksen  
**E-post:** region.nord@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/nord

## REGION NORDLAND

facebook.com/naafnordland  
**Telefon:** 959 22 074  
**Kontortid:** Mandag og onsdag kl. 09.00-15.00 og fredag kl. 12.00-15.00  
**Regionsekretær:** Lene Østerlie  
**E-post:** len.osterlie@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/nordland

## REGION OPPLAND

facebook.com/naafoppland  
**Telefon:** 95 84 51 43  
**Kontortid:** De fleste ukedager, kl. 09.00-15.00  
**Regionsekretær:** Tove Kristin Løkken  
**Adresse:** Sørskogbygdeveien 930, 2412 Sørskogbygda  
**E-post:** region.oppland@naaf.no

## REGION OSLO OG AKERSHUS

facebook.com/naafosloogakershus  
**Telefon:** 23 35 35 35  
**Kontortid:** Mandag-fredag  
**Adresse:** Pb. 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo.  
**Regionsekretær:** Hedda Eline Rand  
**E-post:** hedda.rand@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/osloogakershus

## REGION VEST

facebook.com/naafvest  
**Telefon:** 99 12 28 95  
**Regionsekretær:** Hildur Østbo  
**E-post:** region.vest@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/vest

## REGION ØSTAFJELLS

facebook.com/naafostafjells

## TELEMARK

**Telefon:** 48 15 12 94  
**Regionsekretær:** Mona H. Larsen  
**Kontortid:** Mandag/ons/tors  
**E-post:** mona.larsen@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/ostafjells

## BUSKERUD

**Telefon:** 32 83 69 10  
**Regionsekretær:** Marianne Westermark Vikne og Mona Larsen  
**Postadresse:** Postboks 4019, Gulsbogen, 3005 Drammen  
**Adresse:** Øvre Eiker vei 14, 3048 Drammen  
**E-post:** region.ostafjells@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/ostafjells

## VESTFOLD

**Telefon:** 48 19 14 62  
**Kontortid:** Mandag-fredag kl. 08.00-15.00  
**Adresse:** Industriveien 2a, 3174 Revetal  
**Regionsekretær:** Marianne Westermark Vikne  
**E-post:** marianne.vikne@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/ostafjells

## REGION ØSTFOLD

facebook.com/naafostfold  
**Telefon:** 92 27 82 20  
**Adresse:** Ilaveien 97, 1605 Fredrikstad  
**Regionsekretær:** Mona L. Marthinussen  
**E-post:** monam@naaf.no eller region.ostfold@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no/ostfold

## VALLE MARINA

facebook.com/vallemarinadnh  
 Det Norske Helsesenter, Calle Bjorn Lyng  
**Adresse:** 2 E-35120, Arguineguin Gran Canaria.  
**Telefon:** (00 34) 92 81 50 222  
**E-post:** naafgc@hotmail.com  
**Nettside:** naaf.no/vallemarina

## NORGES ASTMA- OG ALLERGI FORBUND

**Postadresse:** Postboks 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo  
**Besøksadresse:** St. Olavs gate 25, 0166 Oslo  
**Telefon:** 23 35 35 35  
**Faks:** 23 35 35 30  
**E-post:** post@naaf.no  
**Nettside:** naaf.no

Ønsker du info fra din region?  
 Send en mail til kontoret du tilhører, så legger de deg inn i mailinglisten.  
 Oversikt over forbundsstyret og ansatte finner her:  
[www.naaf.no/om-oss](http://www.naaf.no/om-oss)

## LØSNING HJERNETRIM

### Lunchkryssord

E	R	L	A	R	L	W	B	E	U	D	N
N	R	A	I	E	K	E	L	E	R	E	T
T	E	B	A	M	S	K	B	A	E	T	
T	E	N	T	E	R	A	W	A	R	M	
N	A	V	H	E	R	A	N	E	A		
U	N	T	S	I	T	H	E	F	I	U	
L	N	T	H	E	R	I	F	R	I	U	
K	P	N	E	P	A	R	A	E	P	U	
M	C	D									

### Spesialsudoku

3	8	9	4	5	6	7	2	1
6	1	7	8	3	9	4	5	2
5	9	6	8	2	7	1	3	4
8	6	3	4	5	7	2	9	1
1	4	2	3	9	6	8	7	5
9	2	5	1	8	6	7	3	4
3	5	1	9	6	4	8	2	7
7	4	9	3	8	1	6	5	2
6	8	2	5	7	1	3	4	9

### Ordplunder

PERSONBIL

### Naboer

4								
		1		2				
			3					
					1			
		2						
			4					
					1			
		3						
						1		
		4						
							1	
		2						
								1

2	1	9	5	8	7	3	4	6
8	7	6	2	4	3	1	5	9
4	5	3	1	9	6	7	8	2
3	2	1	4	6	9	5	7	8
9	4	7	8	1	5	6	2	3
6	8	5	7	3	2	9	1	4
1	6	8	9	7	4	2	3	5
5	9	4	3	2	1	8	6	7
7	3	2	6	5	8	4	9	1

# Fuktighetsgivende solpleie for hele familien

Nyhet!  
500 ml



**UVA/UVB:** Hovedhensikten med en solkrem er å beskytte huden mot UVA- og UVB-strålingen fra solen. UVA-stråler bidrar til aldring av huden, mens UVB-stråler fører til solbrenthet. Begge typer stråling kan gi solskader og øke faren for å utvikle hudkreft.



**Ekstra vannresistent:** Bading og svetting kan påvirke en solkremes varighet. Velger du en ekstra vannresistent solkrem skal det minimum være igjen 50 % av solbeskyttelsen etter 4 x 20 minutter i vannet. Gjenta smøringen annenhver time.



**Smør ofte og nok:** Smør med solkrem minst 30 minutter før dere skal ut i sola. Sørg for at du bruker nok, minst en barnehåndfull for å smøre inn hele kroppen. Påfør solstift på utsatte områder etterpå. Gjenta innsmingen annenhver time og etter bading.



Dermica solkremer er Svanemerket og anbefalt av Asthma Allergy Nordic. Dette er merkeordninger som stiller de aller høyeste krav når det kommer til miljø og helse. Med våre solkremer får du god solbeskyttelse og produkter som er bra for huden og samtidig et godt miljøvalg.



Fås kun hos Apotek 1 og [apotek1.no](http://apotek1.no)

 **APOTEK 1**  
Vår kunnskap - din trygghet

NORGE P.P.

Returadresse:

Norges Astma- og Allergiforbund  
Postboks 6764, St. Olavs Plass  
0130 Oslo



**ADVAC**  
for easier vacuuming

**REACH** AV60  
above • below • between

Med Reach AV-60 slipper du å bøye deg ned for å komme til vanskelige steder. Støvsugingen blir enklere og mer effektiv takket være vårt unike kne som kan bøyes både oppover og nedover.

I tillegg er munnstykket 60cm langt og kun 12 mm høyt, så det kommer inn under kjøleskap, komfyrer, badekar og lave møbler.

- Munnstykket passer til alle støvsugere med runde rør 35mm og 32 mm diameter.
- Over 22 cm sugeflate
- Hele 7 års garanti



Med et unikt kne og kun 12mm høyt slipper vi å bøye oss for å støvsuge under lave møbler og hvitevarer

Under lave møbler



Over møbler og skap



Mellom møbler og vegg



For et helt støvfritt hjem, også der du ellers ikke kommer til. Se mer eller kjøp et munnstykke på [advac.no](http://advac.no)