



AstmaAllergi

Inneklima

Prosjekt skal gjøre det enklere for skolene å få et bedre inneklima.

Brukermedvirkning

Brukerrepresentantene sørger for at brukernes stemme blir hørt.

Forskning

Forskere så på hva som skjer i huden når man behandler eksem med UV-lys.

NAAFU

NAAFs ungdommer møttes til en innholdsrik helg på Geilo.

Martine valgte allergivaksinasjon

Martine Bye merker stor forskjell etter å ha startet på vaksinasjon med tabletter mot pollenallergien.



PHILIPS

Luftrensere 3000i



Slik kan en Philips luftrensere hjelpe deg med pollenallergi

Vi mener at det alltid er mulig å gjøre livet litt bedre. Derfor strever vi etter å lage gode løsninger for å forbedre luftkvaliteten i hjemmet.

Philips luftrenserne har innebygget avansert filtrering med flere lag som kan fjerne 99,97% av luftbårne allergener, f.eks. pollen. Philips luftrenserne er koblet til appen Air+ hvor man både kan styre produktet, samt få pollenprognoser for ditt område.



innovation  you

ELKJØP 

Philips luftrensere AC3033/10 er testet, godkjent og anbefalt av Norges Astma- og Allergiforbund. Anbefalingen gjelder for 14 m² og sleep mode

Hei!



BEATE SLOREBY,
REDAKTØR

Pollensesongen er nå i gang flere steder i landet, og Norges Astma- og Allergiforbund har startet opp den nasjonale pollenvarslingen. I årets første utgave av AstmaAllergi kan du lese om Martine som er sterkt plaget av allergi mot pollen. Da hun fikk høre om at det finnes allergivaksinasjon med tablett er var valget enkelt. Nå er hun halvveis i den treårige behandlingen. Med allergivaksinasjon i kombinasjon med allergimedisin kunne hun allerede i fjor sommer nyte å være ute uten å bli tett i nesa, få kløende øyne og vondt i hodet.

Videre i bladet kan du lese om Brannfjell ungdomsskole, som er en av skolene som deltar i prosjektet «Digg min skole». Ved hjelp av målere i klasserommene kan driftslederen på skolen følge med på temperatur, CO₂, fukt og ventilasjon og gjøre justeringer for et best mulig innneklima. I prosjektet skal data fra skolens tekniske anlegg gjøres mer tilgjengelig for skolene og kobles mot elevers og læreres opplevelse av innneklimaet. Blant deltakerne i prosjektet er også Norges Astma- og Allergiforbund, som bidrar med vår kompetanse på innneklima. Det er viktig å sikre barna et godt innneklima på skolen, fordi et dårlig innneklima kan påvirke helsen negativt.

Og til slutt over til noe helt annet. Det går fort mot mai, som er en måned fylt av flere festdager. I denne utgaven finner du derfor allergivennlige oppskrifter på tre kaker som er populære å servere.

God feiring!



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:

Add Media AS

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 2/2023 kommer 5. juni.
Frist for annonser er 2. mai.

Forsidebilde:

Beate Sloreby



ASTMA- OG
ALLERGI FORBUNDET
- gjør Norge friskere



Trykksak
2041 0379



Fagpressen

Innhold



08 Allergivaksine har hjulpet Martine

Martine Bye er sterkt plaget av pollenallergi og tar allergivaksinasjon med tablett.



12 Inneklima på skoler

Brannfjell skole er med i et prosjekt som skal bidra til bedre inneklima på skoler.



18 Brukermedvirkning i råd og utvalg

Vanja Tronslien synes det har vært lærerikt å være brukerrepresentant for NAAF.

Visste du at	6	FHI kutt bekymrer	16	Sissels mat.....	20
Pollenallergivaksinasjon	8	Insekter i mat	17	Solkrem.....	23
Inneklima: Skoler	12	Brukermedvirkning.....	18	Politisk: Statsbudsjettet	24



28 Forsker på atopisk eksem

Astrid Lossius har undersøkt hva som skjer i huden ved lysbehandling av eksem.



34 De frivillige

Helle L. Andresen og Liv Berit Ødegård stiller opp når lokallaget trenger frivillige.



38 Ungdomstur til Geilo

NAAFs ungdommer fikk en innholdsrik helg på Geilo.

Forskningsfondet.....	26	Småstoff	33	NAAFU-tur til Geilo.....	38
Spør NAAFs rådgivere.....	30	De frivillige	34	Regionnytt	40
Nekrologer.....	32	Nytt fra NAAF	36	Kryssord.....	49

Visste du at...



Foto: Colourbox

... For mye sulfitt kan ha uheldige helseeffekter.

Som en del av re-evalueringsprogrammet for tilsetningsstoffer i mat har den europeiske myndigheten for næringsmiddeltrygghet (EFSA) gjort en ny evaluering av en gruppe tilsetningsstoffer som kalles sulfitter (E220-E228). Ekspertene i EFSA fant evidens for at et høyt inntak av sulfitter kan ha uheldige helseeffekter, og EFSA konkluderer med at inntak av sulfitter fra mat og drikke kan være et problem for storforbrukere av matvarer som inneholder disse tilsetningsstoffene. Det kan derfor være lurt å begrense inntaket av mat og drikke som inneholder sulfitt. Mattilsynet anbefaler at tørket frukt som rosiner og aprikoser, som inneholder sulfitt, ikke blir gitt til små barn. Sulfitt er en av de 14 allergene ingrediensene som alltid må merkes og utheves i innholdsfortegnelsen når produktet inneholder mer enn 10 mg/kg eller 10 mg/l.

... I 2021 ble ventilasjonstekniker en ny fagutdanning innen elektrofag.

De første som tar fagutdanningen på ordinært vis, med to år på VGS og to år i lære vil være ferdig utdannet i 2025, mens de første praksiskandidatene ble uteksaminert på slutten av 2022.

– Ny teknologi, strengere miljøkrav og behovet for godt inn klima setter høyere krav enn før til fagarbeidere som jobber med ventilasjon. Fagbrevet skal sikre at kvaliteten på arbeidet som utføres er godt nok. I tillegg løfter fagbrevet yrkes stoltheten til arbeiderne, og dokumenterer kompetansen deres, sier Thor Endre Lexow, administrerende direktør i VKE – Foreningen for ventilasjon, kulde og energi til Elektro24-7.

... Mye rosmarin på huden over lengre tid kan føre til at man utvikler kontaktallergi.

Du vil merke det i form av en lokal hudreaksjon som kløe eller skjellende eksem der du bruker produkter med rosmarin i. Ved alvorlige tilfeller kan det også oppstå blemmer og store sårddannelser. Folk som har kontaktallergi mot rosmarin vil også merke det i mindre konsentrasjoner som i såpe, sjampo og parfyme. Det er Sandefjord Blad som skriver dette i forbindelse med at flere har slengt seg på TikTok-trender der man påfører rosmarin til hodebunnen.

Luftforurensningen er fortsatt høy i EU

Luftforurensning fortsetter å utgjøre en betydelig helse- og sykdomsrisiko i Europa, som forårsaker både kronisk sykdom og for tidlig død. Det viser det europeiske miljøbyrået (EEA) sine analyser. I 2020 ble 96 % av EUs befolkning eksponert for konsentrasjoner av fint svevestøv ($PM_{2,5}$) over WHO's retningslin-

jer på 5 mikrogram per kubikkmeter ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) luft. Ifølge EEAs siste estimer døde minst 238 000 mennesker i EU for tidlig i 2020 på grunn av denne eksponeringen. Luftforurensning forårsaker også dårlig helse, og medfører betydelige kostnader for helsesektoren. Kilde: NILU



CUTRIN
NORDIC EXPRESSIONS



VIENO
SENSITIVE CARE

HÅRPLEIE SERIE FOR FØLSOM OG ALLERGISK HUD

Trygt og skånsomt for sensitiv hodebunn. 10 rene basisprodukter av høy kvalitet. Utviklet i tett samarbeid med det finske astma og allergiforbundet. Selges kun hos frisøren.

Tlf. 61 26 85 00 | www.cutrin.no



Øre-nese-hals-spesialist Oscar Ohene Asante i Øst Helse anbefalte pollenallergiker Martine Bye å ta pollenvaksinasjon i tablettform. Allerede den første pollensesongen merket hun stor forbedring.

Martine var sterkt plaget av allergi – så ble hun anbefalt allergivaksinasjon

Martine Bye (30) er allergisk mot bjørk, gress og husstøvmidd. For henne ble løsningen vaksinasjon med tablett. Allerede den første pollensesongen merket hun stor forskjell.


BEATE SLOREBY

Allergivaksinasjon er et behandlingsalternativ ved langvarig og alvorlig allergi, der du ikke får god nok kontroll over allergien med medisiner. Allergivaksinasjon gis enten som injeksjon eller tablett. Prinsippet er å tilføre kroppen en liten dose av det du er allergisk mot over tid. Målet er å øke immuniteten, slik

at kroppen etter hvert utvikler en toleranse mot det man er allergisk mot. Dette er en prosess som tar mellom 3–5 år. Behandlingen kalles også hyposensibilisering eller immunterapi.

– Allergi er at man reagerer på det som er naturlig rundt oss. Immunsystemet tolker noe som egentlig er uskyldig som en fiende.

Det er en overreaksjon, forklarer Oscar Ohene Asante, øre-nese-hals-spesialist i Øst Helse.

– Allergimedisin er kun symptomlindrende. Med allergivaksine får man trent opp immunsystemet sitt. Vaksinen trenger ikke være injeksjon, man kan få det i tablettform også, påpeker han. Han opplever at mange ikke er klar over at denne muligheten finnes.

– Hvem kan og bør få vaksine?

– De som har pollenallergi og som ikke får god nok effekt av vanlige allergimedisin eller at de får mye bivirkninger, svarer Asante.

Valgte allergivaksinasjon

Martine Bye har hatt pollenallergi siden hun gikk på barneskolen, og forteller at hun har hatt veldig god nytte av å ta allergivaksine.

– Jeg har alltid reagert veldig i pollen-sesongen med hodepine, rennende nese, tett nese og kløende og hovne øyne. Jeg reagerer på alt av pollen, men spesielt på bjørk og gress. Jeg hadde symptomene hele pollensesongen. På høsten så reagerer jeg på husstøvmidd.

Pollenallergien har gått veldig utover eksamen gjennom ungdomsskolen og på studier. Jeg har alltid grudd meg til eksamenstiden. Det hadde spart meg for mange hodepiner hvis jeg hadde fått dette tidligere, sier hun.

Bye begynte på allergivaksinasjon med tabletter før forrige pollensesong, og er dermed halvveis i den treårige behandlingen. Hun forteller at det var litt tilfeldig at hun fikk vite om allergivaksinasjon med tabletter. Vanlige allergitabletter og nesenspray hjalp ikke nok. Hun ble henvist fra legen til Helse Øst. Allergitestene viste at hun var blitt allergisk mot flere ting enn gress og bjørk, blant annet husstøvmidd.

– Da han fortalte at det fantes vaksinasjon med tabletter, svarte jeg ja uten tvil. Jeg hadde bare hørt om sprøyter, og det var ikke aktuelt. Nå blir jeg forhåpentligvis kvitt plagene, sier hun fornøyd.

Tre år

Bye startet med vaksinasjon for alle tre allergiene i løpet av en måneds tid. Første gang man tar tablett skal man gjøre det hos lege, deretter går man til kontroller.



– Det er smeltetabletter som man legger under tunga. Første gangen hovna jeg opp i munnen. Reaksjonen gikk over ganske fort, men det er greit å være under oppsyn av lege, forklarer Bye.

I starten måtte hun vente litt mellom hver vaksinetablett på grunn av reaksjonen. Etter et par uker sluttet hun å reagere. Nå får hun ingen reaksjoner og tar alle tre tablettene samtidig. Tablettene skal tas hver dag i tre år. Hun synes tiden har gått fort og regner med at siste halvannet året også går fint.

Tablett eller injeksjon

For bjørkeallergi og gressallergi finnes det pollenvaksine i både tablettform og for injeksjon. I spesielle tilfeller er det mulig å få allergivaksinasjon mot husstøvmidd, og mot allergi mot katt og hund. Det finnes også allergivaksinasjon mot veps/bie for personer som har alvorlig allergi mot dette.

Tablettbasert vaksine mot gresspollenallergi er godkjent for behandling av voksne og barn fra fem år. Dette er en smeltetablett som inneholder allergenekstrakt av pollen fra timotei.

I 2020 kom det også allergivaksine i tablettform for bjørkepollenallergi.

Asante anbefaler allergivaksinasjon for bjørk og gress til mange av sine pasienter. Han opplever at mange ikke er klar over at allergivaksinasjon finnes både som injeksjon og som tabletter.



Martine Bye er allergisk mot bjørk og gress og har vært svært plaget i pollensesongen.

– Den har foreløpig 18-års grense. Kliniske studier har vist at den også hjelper på kryssreaksjoner mot or og hassel, forteller Asante.

– *Hva er fordelene og ulempene ved vaksinasjon med tabletter og injeksjon?*

– Den første tablettene må man ta foran legen. Etter det kan man ta den hjemme og kun gå til kontroller. Tablettene må tas hver dag i tre år. Bivirkningene er lokale ved at man kan hovne opp litt under tungen der man legger tablettene, men det er forbigående. Man kan ta vanlig allergimedisin samtidig. Ved injeksjon må man møte opp hos legen hver gang. De åtte første ukene er det en gang i uka, deretter en dag annenhver måned i tre år. Man kan ikke ta injeksjonene hvis man har alvorlig hjerte- og karsykdommer og går på enkelte (blodtrykkssenkende og immundempende) medisiner, forklarer Asante.

Merker stor forskjell

– *Hvordan er motivasjonen til å huske på å ta tablettene?*

– Når jeg tenker over hvor lite plaget jeg er nå er det veldig motiverende. Å ta dette hver dag i tre år er verdt det i det lange løp, synes Bye.

I fjor tok hun allergimedisin i tillegg til allergivaksinasjonen i pollensesongen. Det gjorde at hun for første gang på mange år var symptomfri i pollensesongen.

– *Hvordan har det påvirket livet ditt?*

– Jeg har vært vant til å ha hodepine 2–3 måneder i året. Pollenallergien har vært en brems på dagsformen og gjorde at jeg ikke orket å være med på så mange ting. Det er deilig å slippe å ta hensyn til det, og kunne fungere normalt, svarer Bye.

Hun trenger ikke lenger å holde dører og vinduer lukket. Eller tenke på om hun har pollen i håret og bør dusje når hun kommer hjem. Og hun sover bedre fordi hun ikke er tett i nesa.

– Nå har jeg større mulighet til å være ute uten å grue meg, eller ta dobbel dose allergimedisin hvis jeg skal gå tur i skogen eller ligge i gresset. Jeg har mer energi og kan leve mer vanlig, sier Martine Bye.

Hva er pollen?

Pollenallergi skyldes at du reagerer allergisk på proteiner som finnes i noen pollentyper. Pollen er bittesmå partikler med varierende diameter og vekt, som frigis til luften og spres med vind eller insekter for å bestøve planter av samme art. De pollentypene som har størst betydning for pollenallergikere i Norge kommer fra tresortene or, hassel og bjørk, og fra samtlige gressarter, særlig timotei og hundegress. I tillegg kommer pollen fra Salix (selje, vier og pil) og burrot. Hvis du reagerer på én pollensort, kan du også reagere på andre.

Allergivaksinasjon

Allergivaksinasjon er et behandlingsalternativ ved langvarig og alvorlig allergi, der man ikke har tilfredsstillende nytte av vanlig medikamentell behandling. Behandlingen kalles også hyposensibilisering eller spesifikk immunterapi.

Allergivaksine kan være aktuelt for deg som:

- har allergisk astma
- har pollenallergi og begynner å få plager med luftveiene, for eksempel hoste og tett-
het i brystet
- opplever mye allergiplager, selv om du tar allergimedisin
- i lengre perioder er helt avhengig av allergi-
medisin for å fungere
- opplever at allergimedisinene gir deg ubehagelige bivirkninger
- har fått kraftig reaksjon på stikk fra bie eller veps

Studier har vist at allergivaksinasjon kan beskytte mot senere utvikling av astma, og gi bedre kontroll av allergisk astma.

Allergivaksine kan gis på to måter; enten som injeksjon eller som smeltetablett.

Injeksjon

Allergivaksinasjon går ut på at små doser med ekstrakter av det allergenet du reagerer på sprøytes inn under huden. Den første dosen er så lav at den hos de aller fleste ikke utløser en allergisk reaksjon. Gjennom ukentlige injeksjoner i sju uker økes allergenmengden gradvis, inntil du når en maksimaldose. Denne dosen gis så hver åttende uke i tre til fem år. På denne måten kan du utvikle toleranse mot de allergenene som brukes i behandlingen.

Tablett

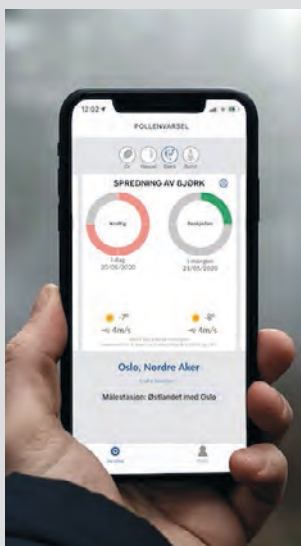
Effekten av tablettbehandling er like god som ved behandling med injeksjoner og for mange et mer praktisk alternativ da man ikke er avhengig av å reise til legen hver åttende uke for å gjennomføre behandlingen. Den første tablett skal tas hos legen for å sikre at tablett tas på riktig måte, og for å kunne diskutere eventuelle bivirkninger med legen. Tabletten legger du under tungen og den løser seg raskt opp. Tabletten tas daglig, og behandlingen pågår i tre år. Den vanligste reaksjonen ved tablettbehandling er kløe i munnen i forbindelse med inntak av tablett, men etter kort tids behandling øker toleransen, og ubehaget forsvinner i de fleste tilfeller.

Effekten av behandlingen

Det er dokumentert at allergivaksinasjon er en effektiv behandling som kan redusere allergisymptomer, forbedre allergirelatert livskvalitet og redusere behovet for andre allergimedisiner. For de fleste vil effekten være varig. Noen få vil imidlertid ikke oppleve vesentlig bedring, og det er foreløpig ikke mulig på forhånd å plukke ut hvem som vil ha god nytte av behandlingen. Allergivaksinasjon er i seg selv en relativt tidkrevende og kostbar behandlingsform. Derfor er det viktig at man er godt informert og motivert før man igangsetter en slik behandling.

Kortisonsprøyter

Kortisonsprøyter mot allergi er ikke det samme som allergivaksinasjon. Kortisonsprøyter skal bare benyttes i situasjoner der det er behov for rask behandling av alvorlige symptomer og der en ikke kommer i mål med annen behandling.



Pollenvarsel på nett og mobil

Norges Astma- og Allergiforbund har lansert en ny og forbedret løsning for den nasjonale pollenvarslingen.

Du vil fortsatt finne varslingen på våre nettsider, men det vil fra og med årets sesong ikke lenger være mulig å abonnere på varselet via epost.

Du kan allikevel få pollenvarselet rett i lomma, ved å laste ned appen «Pollenvarsel». Den er helt gratis, og tilgjengelig for både android og iphone. På den måten slipper du også at innboksen fylles opp med daglige eposter! Gjennom appen kan du skreddersy varslingen etter ditt behov. Den gir deg enkel oversikt over pollenspredningen i ditt område for inneværende og neste dag. I tillegg kan du få nyhetsmeldinger og push-varsling på telefonen, der du kan velge å få beskjed ved kraftig og ekstrem spredning for de ulike pollentypene i ditt område.

Du kan laste ned appen «Pollenvarsel» i App store og Google Play. Og du kan selvfølgelig også følge med på pollenvarslingen.no

Tok grep for et bedre inneklima på skolen

Brannfjell skole har jobbet systematisk for å bedre inneklimaet. Da «Digg min skole» startet opp ble de med i prosjektet, som skal bidra til bedre helse og læringsmiljø for elever og ansatte i skoler.



BEATE SLOREBY

Manglende eller dårlig ventilasjon, etterfulgt av feil innetemperatur, er en viktig årsak til dårlig inneklima på mange skoler. Dårlig inneklima påvirker arbeidsmiljøet til både elever og lærere. De helsemessige konsekvensene kan være luftveisinfeksjoner, forverring av astma, utvikling av allergier, hodepine, unormal tretthet, tørr hud og tørre og irriterte slimhinner i øyne, nese og hals.

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) deltar derfor i forskningsprosjektet «Digg min skole», som handler om å forbedre inneklimaet i skoler. Informasjon som kommer fra skolenes egne tekniske anlegg for sentral driftskontroll (SD-anlegget) skal i prosjektet kobles med data forskerne og brukerne selv henter inn om hvordan ansatte og elever opplever inneklimaet på sin skole.

Brannfjell ungdomsskole og Kuben videregående skole i Oslo, og Bratteberg og Øyra barneskoler i Volda kommune, er med i prosjektet.

Grundige undersøkelser

Driftsleder John Charles Almén og fungerende rektor Hilde Norvalls ved Brannfjell skole har begge astma, og merket på kroppen at ikke alt var som det burde. Dette var lenge før de ble tilknyttet «Digg min skole».

– Vi snakket sammen og var enige om at det måtte være noe galt. Det viste seg at det

var flere som kjente på det samme. Vi begynte å undersøke og avdekket at det var flere ting som ikke fungerte, forteller Norvalls.

De kontaktet Oslobygg KF som er eier av skolebygget.

– Noe styrer vi over, og noe ikke. Det må derfor være et samarbeidsprosjekt mellom bruker og eier, påpeker Norvalls.

Skolen er en murbygning fra 1972, og ble pusset opp i 2006–2007. Antall elever på skolen har økt, og er høyere enn det anlegget var dimensjonert for. Opp gjennom årene har det også skjedd endringer i fag, og rominndeling og bruken av enkelte rom er endret.

Oslobygg så over det tekniske anlegget og var enig i at noe var galt. De regulerte anlegget for å få mer luft. Det gikk fint et halvt år, så klarte ikke det gamle anlegget mer og motoren takket for seg. Elevene måtte sendes hjem. Styringen av anlegget var utdatert. De byttet til nytt driftsopplegg for regulering av luft, varme og lys. Til sommeren skal viftene byttes.

I denne prosessen ble Kai Gustavsen i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) koblet inn for å bistå med sin fagkompetanse på inneklima.

– Vi har jobbet systematisk med å finne ut hva som er utfordringen. Alt henger sammen, ventilasjon, varme, hvordan det vaskes, hvordan folk beveger seg og hvordan klasserommene brukes, sier Norvalls.



Seniorrådgiver
Tore Fredriksen
i Oslobygg.
Foto: Privat



Kai Gustavsen er
fagsjef inneklima,
HMS og miljørettet
helsevern i NAAF.
Han er med i
prosjektet «Digg
min skole».
Foto: Arkiv



Driftsleder John Charles Almén og fungerende rektor Hilde Norvalls ved Brannfjell skole har tatt flere grep for å forbedre inneklimate på skolen.

Mitt inneklima er et kartleggingsverktøy for egenrapportering av helseplager. Denne spørreundersøkelsen ble gjennomført blant elever og ansatte, og det ble laget en rapport. Av helseplager var det høy skår på trøtthet, vondt i hodet og konsentrasjonsproblemer. Forhold ved inneklimate som fikk unormalt høy skår var dårlig og tørr luft, og at det var for varmt.

Støv og skitt

– Kai Gustavsen stilte en del spørsmål, og utfordret oss også på hva vi selv kunne gjøre. Og vi fikk en god dialog med renholdsfirmate, sier Norvalls.

De så at teppene ved utgangsdørene var ødelagte og byttet dem. Det ble satt i gang opprydning på skolen og kastet gamle møbler som bare samlet støv og hindret renholder i å komme ordentlig til. Pultene er flyttet slik at elevene ikke sitter helt inntil ytterveggen eller ved ventilasjonen. Plasseringen av pultene

påvirker sirkulasjonen av luft i rommet. De har prøvd seg frem i samarbeid med lærerne og elevene.

– Man må være praktisk og gjøre det beste ut fra det bygget man har, mener Almén.

Kartlegging

Da prosjektet «Digg min skole» startet opp i 2022 ønsket Brannfjell skole som en av fire skoler å delta i prosjektet.

– De hadde allerede jobbet litt med inneklimate på sin skole og sitter med mye kunnskap som vi kan dra nytte av, kommenterer Tore Fredriksen, seniorrådgiver i Oslobygg KF.

Oslobygg KF er prosjekteier og Norsk institutt for luftforskning (NILU) er prosjektleder i «Digg min skole». I tillegg til de fire skolene deltar NTNU, Norges Astma- og Allergi-forbund, KLP, Utdanningsetaten, Airthings, Schneider Electric, GK Norge AS og Johnson Control. Prosjektet har fått støtte fra Norges forskningsråd.

– *Hva er spesielt ved dette prosjektet?*

– I dette prosjektet prøver vi å koble brukerne sammen med teknologien. Byggene i dag er teknisk kompliserte. Det kan måles temperatur, CO₂, fukt og ventilasjon. Men dataene tilgjengeliggjøres i liten grad brukerne. Vi ønsker å få brukernes oppfatning av inneklimate, og koble det sammen med dataene fra de tekniske anleggene. Det er det gjort lite av tidligere, forklarer Tore Fredriksen, seniorrådgiver i Oslobygg KF.

Brukerinvolvering

Etter å ha gjort en del litteratursøk og en del forundersøkelser i fjor vår, startet de på høsten opp med å finne ut hvordan de skal innhente brukernes oppfatning av inneklimate. Det er et stort aldersspenn på elevene de ønsket å nå og dermed også et stort spenn i forståelsen av begreper. Prosjektet har derfor utviklet en app hvor man på en enkel måte kan få brukerne til å mene noe om inneklimate.

– Svarene fra brukerne skal kobles sammen med data fra de tekniske anleggene eller enkeltstående målere i klasserommene, forklarer Fredriksen.



Det har blitt installert målere for CO₂, temperatur og luftfuktighet i flere av klasserommene slik at driftslederen kan følge med og gjøre justeringer på det tekniske anlegget.

Ved hjelp av maskinlæring skal prosjektet analysere sammenhenger mellom brukernes tilbakemeldinger og innsamlede måleverdier.

Praktiske råd

I den siste delen av prosjektet skal de knytte dette sammen i en «verktøykasse», som gir skolene råd og veiledning om hvordan de kan få et best mulig inneklima i bygget.

– Tilfredsstillende inneklima handler ikke bare om å bygge et nytt skolebygg, men også om riktig drift og vedlikehold av de byggene



Dørene i gangene på skolen står oppe slik at det blir bedre luftsirkulasjon.

man har, påpeker Kai Gustavsen, fagsjef inneklima i Norges Astma- og Allergiforbund.

Han er opptatt av at det ofte er mulig å gjøre grep for å bedre inneklimaet. Gustavsen og NTNU ferdigstiller nå en idébank med praktiske tiltak skoleleder, driftstekniker/vaktmester, renholderne og brukerne kan gjøre for å forbedre inneklimaet.

– De som eier og drifter byggene må få praktisk kunnskap om inneklima slik at de kan drifte skolebygningen på en mest mulig optimal måte, mener Gustavsen.

Inneklimaet i skoler

- Opplæringsloven § 9a sier at alle elever har krav på et godt inneklima. Godt inneklima er en viktig forutsetning for god helse, læringsmiljø og trivsel i skolen/barnehagen.
- Et dårlig inneklima på skolen kan bidra til sykdom, som for eksempel luftveisinfeksjoner, forverring av astma, hodepine, unormal tretthet, tørr hud, tørre og irriterte slimhinner i øyne, nese og hals.
- Alle skoler er i Opplæringsloven pålagt å gjennomføre årlig internkontroll med skolemiljøet etter Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Det er kommunene som har ansvaret for å følge opp at lovverket blir fulgt. Kravene i lov og forskrift må omsettes til praktisk handling på byggnivå. Det er viktig at arbeid med internkontroll gjøres konkret slik at alle yrkesgrupper og elever «kjenner seg igjen» og kan delta i det systematiske arbeidet med å bedre skolemiljøet.

Det er viktig å involvere renholdere, driftspersonell, skoleledelsen, lærere og elever.

– Den teknologiske delen av prosjektet er omfattende – men like viktig er opplysningene vi skal samle inn fra alle de som bruker skolen. Her er driftsteknikere og renholdspersonale like viktige som elever og lærere. Alle har kunnskap som er nyttig i arbeidet med å utvikle gode løsninger som er tilpasset nettopp deres skolehverdag, uttaler prosjektleder Alena Bartonova fra NILU.

Følger med

Brannfjell skole fikk installert målere for CO₂, temperatur og luftfuktighet da de ble med i prosjektet.

– Målerne er satt opp i 11 rom hvor det var verst. De måler hele tiden og man kan lese av resultatene fra hvert enkelt rom, sier Almén.

Han sjekker dataene flere ganger om dagen, stiller inn og justerer. Alle rom er forskjellige og alle mennesker er forskjellige, så utfordringen er å finne en gylden middelvei. Det er også forskjellig i de ulike årstidene. Om sommeren er det varmt og aggregatene må starte på natta.

Brukerinvolvering

Norvalls understreker at det er viktig å involvere, og gi innsikt og informasjon til elever, ansatte og foreldre underveis.

– Det handler om bevisstgjøring. Selv om radiatorene er kalde på morgenen så betyr ikke det at noe er galt. Anlegget trenger bare litt tid på å regulere seg inn, sier Almén.

– *Hva har dette betydd for dere?*

– Bevisstheten har økt og vi merker på helsa at det er blitt bedre, svarer fungerende rektor Hilde Norvalls.

– Det er veldig givende og gir oss mye. Vi merker stor forskjell, sier driftsleder John Charles Almén.

Stort vedlikeholdsbehov

En betydelig andel av skolebyggene i landet forfaller. I en tilstandsrapport fra Multiconsult som ble publisert i fjor estimeres det at norske skolebygg har et vedlikeholdsetterslep på nesten 100 milliarder kroner. Rundt 40 prosent av skolebyggene har avvik på den tekniske tilstanden på ventilasjonsanlegg, eller nærmer seg alder for utskifting. Rapporten ble utarbeidet på oppdrag fra Foreldreutvalget for grunnopplæring (FUG). Den viser også at det er stor intern variasjon blant kommuner/fylker, og spesielt fra skole til skole.

Utnevnt til æresdoktor

Professor Cecilie Svanes mottok tittelen æresdoktor i Sverige.

I en høytidelig seremoni ved Uppsala universitet i Sverige mottok professor Cecilie Svanes tittelen æresdoktor. Det skriver Universitetet i Bergen. Tittelen deles ut til personer som har gjort fremragende vitenskapelig arbeid, eller på annet vis har fremmet forskningen ved universitetet. Cecilie Svanes er professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Senter for internasjonal helse, Universitetet i Bergen. Hun har i over 20 år samarbeidet med forskere ved Uppsala Universitet. Svanes forskningsområde dreier seg om astma, allergier og kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) med særlig interesse for barn- og ungdomsmiljøets betydning for luftveishelsen som voksen.

FHI-kutt rammer inneklima og matallergi

Folkehelseinstituttet (FHI) må gjøre store kutt. Det medfører at de avviker arbeidet med inneklima og matallergi.



BEATE SLOREBY



Generalsekretær Anne Elisabeth Eriksrud i Norges Astma- og Allergiforbund er bekymret for konsekvensene av nedleggelsen av fagmiljøene for uteluft, inneklima, matallergi og kjemikalietoksikologi i Folkehelseinstituttet. Foto: Fredrik Solli Wandem

Folkehelseinstituttet (FHI) har fått beskjed om at de må gjøre store kutt. Hele 300 årsverk må vekk, og det påvirker hvilke oppgaver instituttet skal prioritere. Det viser seg nå at et av fagmiljøene som avvikes er fagfeltet inneklima. Også fagmiljøet for matallergi legges ned.

FHI har forklart nedleggelsen med at de ikke har mulighet til å opprettholde kompetansen på disse fagfeltene på et faglig forsvarlig nivå.

Fagpersoner advarer

Det har fått en rekke fagfolk på inneklimatefeltet til å protestere. I debattinnlegget «Ikke legg ned fagmiljøet for inneklima i FHI!» i Dagens Medisin advares det mot konsekvensene av en slik nedleggelse. Innlegget er blant annet signert av fagpersoner tilknyttet Norsk forum for bedre innemiljø for barn (NFBIB), NTNU, og av yrkeshygieniker og fagsjef for inneklima i NAAF.

– Vi er bekymret for at helseministeren og regjeringen nå ser ut til å radere ut sentrale fagmiljø som arbeider for bedre folkehelse ved å legge ned Folkehelseinstituttets (FHI) tverr- og flerfaglige miljø for inneklima. Også Helsedirektoratets arbeid med inneklima nedprioriteres. Den lille avdelingen som skal ivareta miljø og helse under folkehelseloven er i løpet av få år dramatisk redusert, skriver de i innlegget.

Bekymret

Norges Astma- og Allergiforbund ser med bekymring på nedleggelsen av fagmiljøene for uteluft, inneklima, matallergi og kjemikalietoksikologi. NAAF har derfor sendt et brev til direktør Camilla Stoltenberg i FHI.

– Ren uteluft og et tilfredsstillende inneklima i barnehager, skoler, yrkesbygg og boliger er viktig for folks helse, læring og trivsel. Forebyggende og helsefremmende arbeid på disse områdene er av stor betydning både på individ- og samfunnsnivå. Fagmiljøene er ikke bare en helt nødvendig kunnskapsbase og beredskap for samfunnet, men bidrar også til innovasjon og utvikling i samfunnet, samt er en avgjørende bidragsyter for øvrige samfunnsaktører som jobber med uteluft- og inneklima, skriver generalsekretær Anne Elisabeth Eriksrud i NAAF.

Eriksrud påpeker at tverr- og flerfaglig kompetanse innenfor uteluft, inneklima, mat og kjemikalietoksikologi som støtter kommuner og samfunnet ellers i håndtering av helse- og miljøutfordringer, er helt essensielt i det kontinuerlige arbeidet med miljørettet helsevern.

– Vi frykter at nedskjæringene vil kunne føre til mindre kunnskapsbasert forankring av reguleringer som har helse som formål, samt riktig forvaltning og oppfølging av disse. Vi ber om at fagmiljøene bevares av hensyn til det viktige helsefremmende og forebyggende arbeidet, påpekes det i brevet.



Gul melorm og hussiriss er blant insektene som er godkjent som ny mat.
Foto: Colourbox

Insekter i mat skal merkes tydelig

Insekter er ny mat, og alle matvarer som inneholder insekter skal merkes tydelig med dette. I tillegg er det krav til merking av insekter som kan forårsake kryssallergi hos personer med allergi mot skaldyr, bløtdyr eller midd.



INGVILD VENÅS
ROE, HELSEFAGLIG
RÅDGIVER MAT
OG ERNÆRING
I NAAF



Ingvild Venås
Roe er helsefaglig
rådgiver på mat
og ernæring i
Norges Astma- og
Allergiforbund.
Foto: Fredrik
Solli Wandem

andere deler av verden har man lang tradisjon for å bruke insekter som mat, og ifølge FN har i dag to milliarder mennesker insekter som en del av sitt kosthold.

I Norge er insekter såkalt *ny mat*, et begrep som brukes om næringsmidler som ikke har blitt brukt som mat i Norge, EU eller EØS før 15. mai 1997. Siden 2021 har enkelte insekter blitt godkjent som ny mat i EU og Norge, og per i dag er seks insektprodukter godkjent for bruk i mat i EU. *Ny mat* må risikovurderes for å sikre at den er helsemessig trygg, og deretter godkjennes før den kan omsettes.

Kan gi kryssallergi

Insekter må være vurdert som helsemessig trygge før de kan godkjennes for bruk i mat, og den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet (EFSA) har risikovurdert bruk av insekter i mat. I risikovurderingen har EFSA blant annet vurdert om inntak av insekter har et allergent potensiale, og kan forårsake allergiske reaksjoner. Kunnskapsgrunnlaget om allergi relatert til insekter er begrenset og basert på få publiserte studier. På bakgrunn av den kunnskapen man har i dag konkluderte EFSA med at inntak av insekter kan indusere en såkalt primær sen-

sibilisering, det vil si at man utvikler en allergisk immunrespons, som kan føre til allergiske reaksjoner. Det er mulig å være sensibilisert uten å være allergisk, og EFSA har derfor anbefalt at det gjennomføres flere studier for å undersøke nærmere om inntak av insekter kan gi allergi.

EFSA har også vurdert kryssreaksjon med andre allergener. Personer med allergi mot skaldyr, bløtdyr eller midd kan få en allergisk kryssreaksjon ved inntak av insekter. Dette avhenger av hvilket insekt det er snakk om. Det er derfor pålagt å merke matvarer som inneholder insekter som kan forårsake kryssallergi, slik at personer som har en slik allergi kan unngå matvaren.

Krav til merking

Alle matvarer som inneholder insekter, skal merkes tydelig med dette. Både det latinske og det norske navnet skal brukes i ingredienslisten. På en matvare som inneholder tørkede larver av gul melorm vil merkingen se slik ut i ingredienslisten; «tørkede larver av *Tenebrio molitor* (gul melorm)». I tillegg kreves det at matvarer som inneholder insekter som kan forårsake allergiske kryssreaksjoner hos personer med allergi mot skaldyr, bløtdyr eller midd merkes med dette. Denne informasjonen skal stå like ved ingredienslisten.

– Vi ser på sakene med litt andre øyne

– Som brukerrepresentant for Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) snakker jeg på vegne av våre grupper og passer på at den biten blir ivaretatt, sier Vanja Tronslien.



BEATE SLOREBY



Vanja Tronslien sitter som brukerrepresentant fra NAAF i Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Indre Østfold kommune.
Foto: Privat

– Det har vært veldig lærerikt. Jeg visste ingenting om hva det var å være brukerrepresentant på forhånd. Jeg har kun hatt verv i NAAF, sier Vanja Tronslien. Hun er leder i NAAF Indre Østfold lokallag. Hun er også brukerrepresentant for NAAF i Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Indre Østfold kommune.

– Hvorfor er det viktig å være representert i denne typen råd og utvalg?

– Da har man mulighet til å kunne påvirke. Jeg synes det er bra at man har den muligheten til å kunne bli hørt. Brukerrepresentantene ser på sakene med litt andre øyne. Jeg ble foreslått av NAAF inn til FFO (Funksjonshemmedes Brukerorganisasjon), som igjen foreslo meg for kommunen. De hadde aldri hatt noen fra NAAF i dette utvalget tidligere, forteller Tronslien, som endte med å bli valgt til leder.

Til høsten er det kommunevalg og fylkestingsvalg. I kjølvannet av dette vil det velges nye representanter som skal sitte i forskjellige kommunale og fylkeskommunale råd og utvalg. Tronslien synes vervet har vært givende og kan tenke seg å sitte i fire nye år.

– Det var uvant for meg med den formelle stilen som er i slike møter. Jeg var usikker i starten på hva som var kutymen. Men jeg har kjempefine rådsmedlemmer som er engasjerte og flinke. Flere har sittet i kommunestyret i flere år og vet hva vi kan si noe om

og hvordan. Vi er en god blanding av kommunestyrerepresentanter (lokalpolitikere) og brukerrepresentanter fra forskjellige organisasjoner for psykisk helse og ulike funksjonsnedsettelse. Det er fint at det er en slik bredde, for vi ser ulike behov. For eksempel da det var snakk om å stenge et svømmebasseng – da påpekte jeg og en fra revmatikerforbundet hvor viktig det er for revmatikere og lungesyke å få trene i en svømmehall.

– Føler du at dere blir hørt?

– Ja, jeg føler at vi blir hørt i de sakene som vi mener er viktig for oss. Vi har fått gjennom noen saker. Vi får nå se sakskartet over alle sakene som skal opp til politisk behandling på forhånd, slik at vi har mulighet til å si fra om det er saker som vi mener bør settes opp på vårt sakskart også.

– Hvilke erfaringer har du gjort deg?

– Jeg har lært om hvordan en kommune fungerer og hvordan ting blir vedtatt.

– Har du noen råd til andre som lurer på om det kan være noe for dem?

– Bli med! Det er bare å kaste seg ut i, du kommer ikke til å angre. Jeg ble overrasket over hvor interessant og lærerikt det er. Man møter mange ulike mennesker som kan gi gode diskusjoner og samtaler. Jeg har vokst veldig på oppgaven, sier Vanja Tronslien.

Brukernes stemme skal bli hørt

Som brukerrepresentant er du med å påvirke i ulike råd og utvalg på vegne av våre sykdomsgrupper.

Det er cirka 50 brukerrepresentanter i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) fordelt over hele landet. Som brukerrepresentant på vegne av NAAF representerer man pasienter og pårørende med astma, kols, allergi og/eller overfølsomhet i ulike råd og utvalg. Det er behov for brukerrepresentanter blant annet i kommunale og fylkeskommunale råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne, i helseforetak, sykehus, NAV, ungdomsråd og forskning.

Være med og påvirke

Brukermedvirkning handler om at brukernes stemme blir hørt. Brukerne (pasient eller pårørende) opplever hvordan tjenestene fungerer i praksis og kan ofte komme med forslag til forbedringer av tjenestene. Brukermedvirkning innebærer at tjenesten benytter brukerens erfaringer med blant annet helse-tjenesten for å kunne gi den beste behandlingen. Et viktig mål er at brukermedvirkning skal bidra til god kvalitet på tjenestene, og at brukeren har økt innflytelse på egen livskvalitet.

Norges Astma- og Allergiforbund ønsker å være med og foreslå kandidater i ulike råd og utvalg. Slik kan man bidra til at våre gruppers interesser og behov blir ivaretatt. For å bli brukerrepresentant må man gjennomføre et grunnkurs i brukermedvirkning gjennom FFO, og godkjennes av regionsekretæren i sin region.

Oppfølging

I 2020 søkte og fikk NAAF region Oslo og Akershus midler fra Helse Sør-Øst til et prosjekt der alle brukerrepresentantene som representerer NAAF skulle få en felles plattform.

– Gjennom prosjektet har vi hatt to digitale møter; et med erfaringsutveksling og et med eksterne foredragsholdere. Prosjektet ble avsluttet med en fysisk samling på Gardermoen i desember i fjor hvor cirka 20 personer deltok, forteller Emilie Næss Lunde, prosjektleder og regionssekretær Region Oslo og Akershus.

– Jeg tror mange syntes det var fint å møte andre som også sitter som brukerrepresentanter og å få grunnleggende opplæring i hva NAAF står for. Flere ga tilbakemelding på at de ønsker seg et forum eller jevnlig møter der de kan utveksle erfaringer.

Dette prosjektet er avsluttet, men NAAF sentralt ønsker selvfølgelig å fortsette med å ivareta brukerrepresentantene. Det er søkt nye prosjektmidler til en ny fysisk samling.



BEATE SLOREBY

Brukermedvirkning

Pasient- og brukerrettighetsloven §3-1 slår fast at pasient og bruker har rett til å medvirke ved gjennomføring av helse- og omsorgstjenester. Helseforetaksloven slår fast at de regionale helseforetakene skal ha brukermedvirkning i sin arbeidsform. Helse- og omsorgsdepartementet har i styringspålegg slått fast at dette også skal være gjennomført for helseforetakene.

Brukermedvirkning innen kommune og NAV er også regulert ved lov.

Glade maidager

Mai er en måned med mange festdager og anledninger til å bake kaker. Her er oppskrifter på tre klassikere, uten egg og melk.



Tips:
Kaken kan pyntes med friske jordbær og blåbær



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 og AlleTilbords.no.



ALLE FOTO AV KAKENE: ADOBE STOCK

Bløtkake

Uten: egg og melk

Det kan være en utfordring å lage et høyt og luftig sukkerbrød uten egg. Les gjerne gjennom hele oppskriften før du gjør klart og tester dette nydelige sukkerbrødet.

SUKKERBRØD

200 g margarin uten melk

3 dl plantemelk eller juice

4 dl sukker

11 dl hvetemel eller siktet speltmel

2 ss eddik

6 ts bakepulver

2 ts vaniljesukker

1. Bland eddik i melken og la det hvile mens margارين smeltes i en kjele.
2. Rør de tørre ingrediensene med væsken til du får en glatt røre.
3. Hell røren over i en rund kakeform (24 cm) og stek sukkerbrødet midt i ovnen på 180 grader i 30 minutter. Kaken avkjøles i formen i 15 minutter før du fjerner ringen. Hell kaken opp ned på rist, og avkjøl.

Superenkel vaniljekrem

3 dl ferdig laget vaniljesaus f.eks. fra Oatly

2 dl vispbar fløteerstatning f.eks. Gryr, Schlagfix eller andre melkefrie varianter

1 ss sukker

1. Vips melkefri fløteerstatning og sukker til krem med en håndmikser eller kjøkkenmaskin.
2. Rør inn vaniljesausen i en tynn stråle mens mikseren går.



Tips:
Kaken kan lages i god tid før den skal spises, men må pyntes rett før servering.



Pavlova

Uten: egg

Eggfri marengs kan gjerne lages i en uke eller to før den skal serveres. Bruk kjøkkenmaskin eller håndmikser for å blande marengsen godt nok. Pynt med vaniljekrem rett før servering.

Eggfri marengsbunn

2 ½ dl vann

8 plater gelatin

5 dl sukker

2 ts vaniljesukker

1. Bløtlegg gelatinplater etter anvisningen på pakken.
2. Kok opp vann og sukker til en klar sukkerlake. Rør jevnlig.
3. Avkjøl ca. 15 minutter.
4. Vri opp og smelt inn, én og én gelatinplate. Tilsett vaniljesukker og visp massen i 20-30 minutter på høy hastighet til du har luftig og fluffy skum. Test om røren er godt nok vispet ved å røre om med en skje i massen. Dersom massen flyter raskt tilbake, visper du lenger.
5. Hell ut massen på et bakepapir, enten porsjon eller to runde kaker og la de tørke i kald ovn noen dager.

Pynt kaken med egg- og melkefri vaniljekrem fra bløtkakeoppskriften i denne artikkelen, rett før servering og pynt med friske bær.



Sjokoladecake i langpanne

Uten: egg og melk

600 g hvetemel eller speltmel

1 ss natron

1 ss kanel

2 ts vaniljesukker

4 ss kakaopulver

200 g sukker

1 liter plantemelk

2 ss eddik

150 g margarin uten melk

Tips:
Husk å lese på ingrediensene hvis strøssel brukes.

1. Rør godt sammen de tørre ingrediensene.
2. Bland eddik i melken og la det hvile mens margarin smeltes på svak varme i en kjele.
3. Dette blir en stor røre så bruk gjerne kjøkkenmaskin, og rør alle ingrediensene godt sammen.
4. Kle en høy langpanne eller 2 ringformer, og hell røren i formene.
5. Stek sjokoladekaken i langpanne på 175 °C i ca. 45- 50 min. Reduser steketiden hvis du bruker ringformer. Mot slutten av steketiden sjekker du om kaken er ferdigstekt ved å stikke en fyrstikk eller bakepinne midt i kaken. Dersom det ikke henger røre igjen på pinnen er kaken ferdig stekt og kan avkjøles.

Sjokoladeglasur

500 g melis

150 g margarin uten melk

2 ½ ss kakaopulver

2 ½ ts vaniljesukker

3 ss fløteerstatning for

eksempel Gryr eller Schlagfix

2 ss kaffe

Slik gjør du:

1. Smelt margarin i en stor kjele og ta kjelen av platen.
2. Rør inn melis, kakao og vaniljesukker i margarin med en ballongvisp.
3. Bland inn fløteerstatning og kaffe. Rør godt sammen. Trenger glasuren litt varme for å sette seg, tar du kjelen tilbake på svak varme når du rører. Glasuren smøres på kaka før kaka er blitt helt avkjølt.

Allergivennlig solkrem i dagligvarebutikkene

Nå blir solkremene som er anbefalt gjennom vår merkeordning Asthma Allergy Nordic langt mer tilgjengelig for folk over hele landet.

Bare 6 av 24 testede solkremer fikk toppscore i Forbrukerrådets solkremtest i fjor, som ble utført av danske Forbrugerrådet Tænk. De seks produktene som fikk grønt fjes inneholder verken miljøskadelige stoffer, allergifremkallende stoffer, parfyme eller stoffer som er mistenkt hormonforstyrrende. Blant de seks solkremene som ble best i test, finner du solkremene fra Änglamark og Derma som begge er i Asthma Allergy Nordic (AAN) sin produktportefølje. Av de norske dagligvarekjedene har Coop solprodukter fra sitt eget merke Änglamark. Fra i år av skal Norgesgruppen (Meny, Kiwi, Spar, Joker) og Bunnpris selge solproduktene til Derma. Solproduktene fra Dermica fra Apotek1 var ikke med i testen, men er også anbefalt av AAN.

NAAFs råd til valg av solkrem

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) anbefaler folk å ha en bevisst holdning rundt bruk av solkrem.

– Mange solkremer inneholder veldig mange ingredienser. Det er mange forskjellige typer UV-filtre, og noen av dem kan folk reagere på. Har du tidligere reagert på solkrem, og du har vært hos lege for å utrede dette, må du unngå de solfiltrene som du har reagert på, forklarer Kent Hart, fagsjef biologi og kjemi i Norges Astma- og Allergiforbund. I tillegg inneholder mange solpleieprodukter parfymestoffer, noe som er utfordrende for de med hudallergi overfor parfyme.

– Har du fått påvist en slik kontaktallergi, må du unngå å bruke produkter som inneholder stoffet eller stoffene du reagerer på. Dessuten kan bruk av parfymerte produkter



også føre til utvikling av parfymeallergi, så vår anbefaling er å unngå parfymerte produkter. Dette rådet gjelder spesielt overfor barn, sier Hart.

Smør tilstrekkelig mye solkrem på huden for å oppnå oppgitt SPF-grad av beskyttelse. Foto: Colourbox

Hudokklusjon

Noen reagerer på såkalt hudokklusjon, dette betyr tildekking av hud. Man kan da få et utslett (gjerne rødprikkete) når huden blir dekket av fete kremer. Dette kan mistolkes som allergi, men går raskt over når man får vasket kremen av. Det kan forekomme hos enkelte som smører seg, gjerne når huden er varm og porene tildekket. Løsningen er å forsøke et annet produkt, men problemet bør diskuteres med legen din, sånn at dere er sikre på at det ikke er innholdet i produktet du ikke tåler.

Kort oppsummert anbefaler NAAF at man til bruk i Norge velger en uparfymert solkrem som er mild mot huden og med minst faktor 15, i kombinasjon med egnet bekleddning som dekker huden og tilgang på skygge. Følg solingsrådene fra myndighetene og Kreftforeningen, og husk på at små barn uansett ikke bør oppholde seg i sola lenge av gangen. Om du bader ofte må du huske å smøre deg om igjen hyppigere.



BEATE SLOREBY

Statsbudsjettet er en viktig arena for NAAF

I år har Norges Astma- og Allergiforbund også sendt inn innspill til Barne- og familiedepartementet om en nasjonal fritidskortordning. Lik mulighet for fysisk aktivitet sikrer barn og unge med astma- og lungesykdom bedre livskvalitet.



MARTE
RENDALSVIK
ØIEN, POLITISK
RÅDGIVER I NAAF



Marte Rendalsvik Øien er politisk rådgiver i Norges Astma- og Allergi- forbund.

I disse dager setter regjeringen seg ned for å legge grunnlaget for statsbudsjettet i 2024. Her vil satsningsområdene og de store linjene for hva regjeringen mener det blir viktigst å prioritere i budsjettet neste år lagt. For NAAF er statsbudsjettet en av de viktigste arenaene for å få myndighetene til å prioritere våre områder og bevilge midler til formål som er viktig for oss. Gjennom året har vi også dialog med de ulike grupperingene på Stortinget, hvor vi løfter både statsbudsjettinnspill og andre viktige områder for våre grupper.

« Det meste vi jobber med, enten det handler om astma eller allergi, omhandler lovverk, rettigheter og/eller forebygging og behandling. Og det aller meste koster penger. Disse pengene blir som hovedregel fordelt gjennom det årlige statsbudsjettet.»

I mars hvert år har regjeringen sin første budsjettkonferanse for budsjettet påfølgende år. Denne budsjettkonferansen legger grunnlaget for departementenes videre arbeid med å utforme sine prioriteringer for budsjettet. I forkant av denne budsjettkonferansen sender NAAF inn sine innspill til statsbudsjettet til departementene som har ansvar for områder som berører våre grupper og fagområder. Slik sørger vi for at regjeringen har våre prioriteringer og ønsker ferskt i minne, før de skal legge grunnlaget for statsbudsjettet neste år.

Det meste vi jobber med, enten det handler om astma eller allergi, omhandler lovverk, rettigheter og/eller forebygging og behandling. Og det aller meste koster penger. Disse pengene blir som hovedregel fordelt gjennom det årlige statsbudsjettet. Her bevilger forenklet sagt regjeringen en viss pott midler til hvert departement, som de igjen fordeler på sine ansvarsområder i tråd med regjeringens felles målsetting. Eksempelvis ligger grunnstønning ved fordyret kosthold under budsjettet til Arbeids- og inkluderingsdepartementet, og behandlingsreiser under budsjettet til Helse- og omsorgsdepartementet.

Det er også i statsbudsjettet NAAF får øremerkede midler til delfinansiering blant annet av pollenvarslingen og rådgivnings-

« For barn og unge med astma- og lungesykdom er fysisk aktivitet med på å bedre livskvaliteten og mestringsevnen. De som er i fysisk aktivitet vil også kunne oppnå bedre astmakontroll, samtidig som det vil kunne føre til redusert behov for medisiner, færre akuttbesøk og færre sykedager. »

tjenesten. Disse er det viktig for oss å ikke bare beholde, men også forsøke å øke slik at vi kan gjøre enda mer for de vi representerer. I tillegg til å gi våre innspill til statsbudsjettet til departementene sender vi også våre innspill til paraplyorganisasjonen vår FFO (Funksjonshemmedes fellesorganisasjon). Dette gjør at vi har flere departementer og instanser å spille inn våre innspill til, og får forankret våre viktigste prioriteringer bredt politisk.

Nytt i år er at vi også sender inn et innspill til Barne- og familiedepartementet om en nasjonal fritidskortordning for barn og unge. Det å holde seg fysisk aktiv er viktig både for fysisk og psykisk helse. For barn og unge med astma- og lungesykdom er fysisk aktivitet med på å bedre livskvaliteten og mestringsevnen. De som er i fysisk aktivitet vil også kunne oppnå bedre astmakontroll, samtidig som det vil kunne føre til redusert behov for medisiner, færre akuttbesøk og færre sykedager.

Dessverre er det langt ifra alle barn og unge som får muligheten til å delta på en fritidsaktivitet. En rekke undersøkelser og studier viser at den viktigste faktoren for utviklingen er økte kostnader. Det har tidligere vært innført en fritidskortordning i en rekke kommuner og bydeler i Oslo som også ble evaluert.

Evalueringen av prosjektet viser at flere kommuner opplevde å nå ut til familier som ellers ikke hadde deltatt i fritidsaktiviteter.

Ved å innføre en fritidskortordning for alle barn og unge, gis alle muligheten til å være i fysisk aktivitet uten at det avhenger av økonomien til foresatte. Det vil kunne gi barn og unge med astma- og lungesykdom bedre livskvalitet og bedre mestringsevne i forhold til sykdommen. Dette er bra for den enkelte, bra for foresatte, og bra for samfunnet.

Statsbudsjettet

Statsbudsjettet er et overslag over statens inntekter og utgifter for ett år. Det er regjeringen som legger frem forslag til statsbudsjett for påfølgende år, og Stortinget som vedtar budsjettet. Statsbudsjettet er definerende for den statlige virksomheten i budsjettperioden, og er dermed et av de viktigste uttrykkene for myndighetenes politikk.

Vil vite mer om risikoen for astma i dagens arbeidsliv

Et nytt forskningsprosjekt skal undersøke utbredelse av astma, og hva som utløser og forverrer symptomer hos pasienter med astma i dagens arbeidsliv.



BEATE SLOREBY

Nesten hver femte person med astma har fått astma som følge av påvirkning på arbeidsplassen. I tillegg opplever om lag halvparten av alle med astma at plagene forverres på jobb.

Trenger oppdatert kunnskap

Mye av dagens kunnskap bygger på studier som ble gjennomført for 12 år siden eller mer. Det vi utsettes for i arbeidslivet endrer seg raskt i takt med ny teknologi, nye stoffer og produkter, ny organisering av arbeid og etter hvert endringer i klima. For eksempel oppdages det hvert år flere titalls nye stoffer som kan gi eller forverre astma. Det er derfor behov for oppdatert kunnskap om dagens arbeidsliv slik at man kan sette inn mer målrettede tiltak for å hindre sykdomsutvikling, forverring av plager og

frafall fra arbeidslivet. Det skrev overlege og 1. amanuensis Anne Kristin Fell ved Sykehuset Telemark i en søknad til Forskningsfondet for astma og allergi i 2022. Og forskningsprosjektet med tittelen «Sårbarhets- og risikofaktorer for astma og forverring av luftveisplager i dagens arbeidsliv» nådde opp blant søkerne, og ble tildelt 175.000 kroner av Norges Astma- og Allergiforbund gjennom Forskningsfondet.

Gi bedre behandling

Det å identifisere sårbarhets- og risikofaktorer gir mulighet for å sette inn målrettede tiltak påpekes det. Målgruppen er pasienter med astma og astma-liknende symptomer i alle aldre. Kunnskapen vil også kunne være overførbart til andre grupper med kroniske luftveisplager.



Fra venstre er
Gry B.N. Nordang,
Gølin F. Gundersen,
Nikola Zivadinovic,
Geir Klepaker og
Anne Kristin M. Fell.
Foto: Informasjons-
avdelingen Syke-
huset Telemark

– Pasientene må ha kunnskap om adferd og produkter som gir plager for å kunne unngå symptomer. Slik oppdatert kunnskap er nødvendig også for helsepersonell for å oppdage nye stoffer, produksjon eller adferd som gir plager og bidra til optimalisert og individuell forebygging og behandling. Like viktig er det at arbeidsgivere og myndigheter settes bedre i stand til mer målrettet forebygging av astma og annen kronisk lungesykdom på et overordnet nivå. Tilgang til oppdatert kunnskap fra dagens arbeidsliv er forutsetningen for å kunne sette inn tiltak som kan gi bedre livskvalitet og god arbeidsevne, og høy deltagelse i arbeidslivet for denne store gruppen pasienter, påpeker Anne Kristin Fell, som er prosjektleder. Hun opplyser at det er Ph.d. kandidat Nikola Zivadinovic som skal utføre prosjektet.

Tilgang på verdifulle data

Forskningsprosjektet har tilgang til data samlet inn over fem år, som er hentet inn i forbindelse med oppfølging av den store helseundersøkelsen Telemarksstudien. Opplysningene er hentet fra et stort utvalg av den generelle befolkningen (22500 deltakere). Datasettet er unikt fordi det inneholder detaljert informasjon om påvirkninger både i arbeid og fritid, om sosioøkonomiske forhold, røyking, boligforhold, allergi med mer. Dataene er klargjort for analyser og er forventet å gi ny og oppdatert kunnskap om forekomst av astma, og om risiko- og sårbarhetsfaktorer for utvikling og forverring av astma. Pengestøtten fra Forskningsfondet for astma og allergi vil gjøre det mulig å få en rask analyse, publisering og formidling av forskningsresultatene.

Flere prosjekter

Fell opplyser at forskningsgruppen fikk to tildelinger i 2022 til prosjekter under samme overordnede studie, Telemarksstudien. Prosjektet «Inhalerbare eksponeringer i arbeid og redusert arbeidsevne, resultater fra en oppfølgingsstudie» ble tildelt 75.000 kroner fra Forskningsfondet. Her er det Geir Klepaker på sykehuset Telemark ved avdeling for arbeidsmedisin som er prosjektmedarbeider. Prosjektet vil undersøke hvorvidt inhalerbare eksponeringer i arbeid, slik som støv, gass og røyk kan påvirke arbeidsevnen.

Disse forskningsprosjektene fikk støtte

Forskningsfondet delte i 2022 ut til sammen 565.000 kroner til fem forskjellige forskningsprosjekter innen astma og allergi.

Det var denne gangen mange og gode søknader, og den totale rammen for tildelingen ble økt fra 500.000 kroner til 565.000 kroner.

Disse prosjektene fikk støtte:

Søkers navn og sted	Prosjektnavn	Innvilget kr:
Anne Kristin Fell, Sykehuset Telemark	Sårbarhets- og risikofaktorer for astma og forverring av luftveisplager i dagens arbeidsliv	175 000
Johanna Samulin Erdem, STAMI	Luftbårne allergener – Mekanismer for utvikling av allergi og astma ved innånding av aerosoler med allergener fra sjømat	140 000
Nor-BRA v/Martin Sørensen, UNN	Norsk bjørkerust-allergistudie (Nor-BRA)	125 000
Geir Klepaker, Sykehuset Telemark, avdeling for arbeidsmedisin	Inhalerbare eksponeringer i arbeid og redusert arbeidsevne, resultater fra en oppfølgingsstudie.	75 000
Rajesh Shigdel, UiB	Astma, lavere lungefunksjon, og allergier som risiko for obstruktiv apne – RHINESSA Studie	50 000

Som medlem i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) er du med og støtte forskning. 15 kroner per enkeltmedlemskap i Norges Astma- og Allergiforbund settes hvert år av til Forskningsfondet for Astma og Allergi. Fondet består av både legater og bidrag fra enkeltpersoner. Styret i Forskningsfondet deler årlig ut midler til støtteverdige forskningsprosjekter eller andre prosjekter som fremmer forskning innen astma og allergi.

– For å finne en behandling må vi vite hva som går galt

Astrid Lossius har sett nærmere på hva som faktisk skjer i huden når man behandler eksem med UV-lys. Etter kun en uke med lysbehandling var det tydelige endringer i genuttrykket i huden.



Klinisk stipendiat Astrid Lossius ble overrasket over å se endringer i huden etter kun tre lysbehandlinger på eksem. Foto: Ania Bujko

Arsaken til atopisk eksem er sammensatt. Endringer i immunsystemet i huden, svekket hudbarriere og endret bakterieflora i huden spiller inn. Hvordan disse faktorene virker sammen vet man ikke sikkert. Mer kunnskap om sykdomsprosessene er viktig for å kunne utvikle mer målrettet og effektiv behandling.

Trenger mer kunnskap

Atopisk eksem er en vanlig hudsykdom som ofte forekommer sammen med astma og allergi. Det finnes ingen behandling som gjør at man blir kvitt eksem for godt, kun symptomlindring. Lysbehandling med smalspektret ultrafiolett (UV) B-lys er en behandlingsform som man vet virker for de fleste med atopisk eksem. Men man vet ikke hvorfor denne behandlingen virker.

Studien «Betennelsesmarkører ved atopisk eksem» er et samarbeid mellom hudavdelingen og avdeling for patologi ved Rikshospitalet/Oslo universitetssykehus. I dette prosjektet var Astrid Lossius klinisk stipendiat, Jan-Øivind Holm hovedveileder og Guttorm Haraldsen, Olav Sundnes og Teresa Løvold Berents medveiledere. Resultatene fra studien er publisert i *Experimental Dermatology* og *Dermatology*.

Målet med prosjektet var å øke forståelsen av sykdomsmekanismene bak atopisk eksem.

– Vi ønsket å finne ut hva som skjer i huden på molekylært nivå, forklarer Astrid Lossius.

Forskerne ønsket å se nærmere på hva som faktisk skjer i huden. De håper at økt kunnskap om hva som går galt og hvordan det kan repareres vil kunne hjelpe til med å utvikle en mer effektiv behandling i fremtiden.

– Lysbehandling er en fin behandlingsform, men man må komme tre ganger i uka og ta behandlingen. Det er det ikke alle som har mulighet til, så lysbehandling er ikke et alternativ for alle, påpeker Lossius.

Så endringer i huden

16 voksne pasienter med atopisk eksem deltok i studien. De tre første gangene behandlet man en bestemt eksemflekk hos hver deltaker. Etter dette fikk deltakerne over 20 vanlige lysbehandlinger i lukket kabinett slik at de fikk behandling over hele kroppen. Lysmengden ble tilpasset hudtypen. Det ble også tatt hud- og bakterieprøver, henholdsvis før lysbehandling, etter en uke og etter 6–8 uker.

I bakterieprøvene kunne de ikke se noen tydelige endringer etter bare en uke med behandling. Men etter 6–8 uker med behandling var bakteriefloraen nærmere den floraen som finnes i frisk hud uten eksem.

Genuttrykket i huden derimot ble tydelig endret etter bare en uke med lysbehandling.



BEATE SLOBREBY

Og flere av genene som endret seg kodet for signalstoffer som er sentrale i betennelsesprosessen. Med andre ord så var likevekten mellom stoffer som demper og stoffer som skaper betennelse endret.

– Vi forventet å se noen endringer i huden. Men ble overrasket over at vi så forandring allerede etter bare tre behandlinger (en uke). Dette var nytt. Vi ønsker å forske videre på genene som var endret for å se om dette kan brukes til behandling, forteller Lossius.

Det ble tatt både hud-, blod- og spyttprøver fra pasientene. Forskerne vil jobbe videre med å dyrke hudprøvene i laboratorium, og tilsette medikamenter eller lysbehandle hudbitene.

– Funnene våre er viktige fordi de identifiserer signalstoffer som kan være mulige nye angrepspunkt for behandling av denne plagsomme hudsykdommen. Det er fortsatt mye vi ikke vet om årsaken til atopisk eksem, men funnene våre støtter at endringer i immunsystemet spiller en sentral rolle, utdyper hun.

Støtte fra Forskningsfondet

Forskningsprosjektet mottok i 2018 støtte fra Forskningsfondet for astma og allergi på 120.000 kroner.

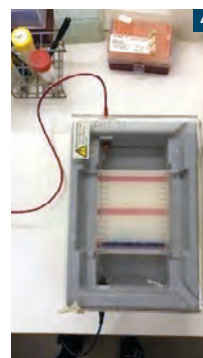
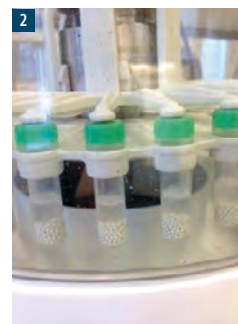
– *Hva betydde støtten for dere?*

– Laboratoriestyret og analysene av prøvene er kostbart. Hvis vi ikke hadde fått støtte til disse utgiftene hadde vi ikke kunnet gjøre prosjektet, sier Lossius og legger til:

– Det var veldig spennende og lærerikt. Jeg er veldig takknemlig, både for at jeg fikk støtte til prosjektet og overfor pasientene som stilte opp. Det er en omfattende studie. Det var lite frafall underveis. Jeg er rørt over at de orket å være med.

Hun påpeker at det har skjedd veldig mye innen behandling av eksem de siste årene.

– Forhåpentligvis kan vi skreddersy behandlingen enda bedre for pasientene i fremtiden, avslutter Astrid Lossius.



1) Her er UVB-kammen som ble brukt til å belyse kun en eksemflekk.

2) Hudbitene ristes i denne maskinen slik at vevet fragmenteres og RNA kan analyseres.

3) Hudprøver fra eksemhud dyrkes i cellemedium og behandles med lys eller immundempende medikamenter i videre studier.

4) De vil jobbe videre med prøvene på lab'en.

Atopisk eksem

Atopisk eksem er en vanlig hudsykdom som gir synlige utslett og intens kløe. Sykdommen forekommer ofte sammen med astma og allergi.

I dag finnes det ingen behandling som gjør at man blir kvitt eksem for godt, kun symptomlindring med kremer og lysbehandling. I mer resistente tilfeller kan man bruke immundempende tabletter, men disse har ofte bivirkninger. Helt nytt er biologisk behandling med Dupilumab (settes som sprøyte) som har vist seg å være effektiv, og nyere immundempende tabletter (JAK-hemmere). Men det er fortsatt stort behov for nye, mer effektive og trygge behandlingsformer.

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

? Kondens på vinduene

Vi er to voksne og ett barn som bor i en liten leilighet. Når det er kaldt ute og vi tørker tøy eller har besøk av venner, ser vi at det fort blir kondens på vinduene i stua. Noen ganger blir det så mye kondens at vann renner ned på vinduspusten. Er det noe vi selv kan gjøre for å bedre forholdene?

Hilsen Kristoffer og Camilla

! Hei! Det er bra at dere ønsker å bedre forholdene, for kondens på vinduene er et signal som viser at luftfuktigheten inne i perioder er for høy. Her er noen praktiske tips:

- Forsøk å plasser tørkestativet på badet, og sjekk om avtrekksventilasjonen fungerer.
- Er det ikke plass på badet kan tørkestativet plasseres foran åpen baderomsdør slik at fukten transporteres ut via avtrekket på badet.
- Når dere har besøk av venner bør dere påse at alle ventiler er åpne. Sett også vinduene litt på gløtt slik at leiligheten gjennomluftes uten at det oppstår ubehagelig trekk.
- Sjekk om vinduene har isolerglass eller enkelt glass. Dersom det er enkeltglass-vinduer kan dere vurdere å bestille varevinduer etter mål som kan settes inn.
- Sjekk om det er lufterventiler i yttervegg, eller over vindu, og at disse er åpne og fungerer slik de skal. I korte perioder når dere har besøk, kan du sette på avtrekksvifta over komfyren for å øke luftskiftet.
- Det bør være en varmekilde under vinduene. Den varme luften fra varmekildene reduserer kaldras og bidrar til at luften foran vinduene ikke blir stillestående.
- Forsøk å senk temperaturen i rommet til 20 grader og bruk ull-genser, tøfler og pledd dersom dere føler at det er kaldt.
- Ta en sjekk i alle rom for å se om det er luftespalte på 5–10 cm mellom møbler og kalde veggflater. Denne enkle sjekken kan hindre at det oppstår muggsopp i vegg eller inventar.

Hilsen Kai

? Nøtteolje i kosmetikk

Jeg er selv allergisk mot nøtter og lurer på følgende: Flere kosmetiske produkter inneholder olje fra f.eks. paranøtter og peanøtter. Jeg bruker ikke disse produktene selv, da jeg frykter allergisk reaksjon. Vil det medføre risiko for reaksjon at min datter bruker kremer etc. tilsatt disse oljene? Synes imidlertid det er rart at ikke kremer merkes tydelig at de inneholder nøtteolje. Leste et sted at, og dette gjaldt peanøttolje, proteinet var fjernet og dermed utgjorde ikke det en risiko for allergisk reaksjon.

Hilsen Lise

! Hei Lise

Det er et veldig godt spørsmål du stiller, men her har vi ikke et helt konkret svar. Det stemmer at kosmetikkforordningen i EU la ned definerte krav til kvaliteten på olje fra peanøtter til bruk i kosmetiske produkter. I forarbeidet til denne regelendringen ligger det en forståelse av at det kun er høyrensede oljer som vil oppfylle dette kravet. Det betyr i utgangspunktet at det er en raffinert olje som er varmebehandlet, renses og filtrert, og ikke olje fra et rå- eller kaldpresset naturprodukt. Årsaken til dette kravet kommer av at det er dokumentasjon på at akkurat proteinene i olje fra peanøtter brukt i kosmetikk på hud kan være problematiske. Vil også legge til at peanøtt ikke er en ekte nøtt, men en belgvekst.

Kosmetikkforordningen har også tatt inn en regelendring på bruk av hydrolysert hveteprotein under lignende forutsetninger. Ut over dette er det ingen tydelige krav til rensing av vegetabiliske oljer i kosmetikkreglene. Det er regler for mineralske oljer og fettstoffer, men disse lages fra petroleumsråvarer, ikke planter.

Herfra blir svaret mindre konkret. Sannsynligvis er det mindre kjente problemer knyttet til bruk av kosmetikk inneholdende oljer fra tre-
nøtter. Dokumentasjonen er mye mer sparsom. Det vi vet om raffinerte oljer, er at prosessen er ganske voldsom, slik at allergenene, altså proteinene, ikke følger med gjennom raffineringen. Kun fettstoffene. Som all annen prosess, så vil det alltid være en rest. For peanøtter tillates det i dag en halv milliondel med spor av peanøtt (0,5 ppm) i raffinert peanøttolje. Som råvare utgjør dette bare en av mange bestanddeler i et kosmetisk produkt. Når man ser på det ferdige produktet, er altså denne halve milliondelen ytterligere fortynnet av de andre ingrediensene. Dette anses av EU som trygt nok til å beskytte forbrukeren. I produkter som benytter seg av raffinerte oljer, uansett opphav, vil sannsynligheten for at det er forurensninger av proteiner til stede være veldig lav. Er du uten kjente allergier og har hel og uskadet hud er det god beskyttelse i denne. Men for mennesker med eksem eller atopier så kan hudbarrieren være svekket. Det øker dessverre sjansene for å tolerere mindre av de stoffene man putter på huden. I slike tilfeller bør man alltid utvise større grad av forsiktighet med hva man utsetter seg for.

For å sette dette i kontrast til noe som kan være mer problematisk må vi se mot kosmetikk som er markedsført under ord som «naturlig», «økologisk» og lignende. Her brukes det en del mer ubehandlede ekstrakter og «ekte» råvarer. Dersom man kaldpresser en olje, så vil veldig mye av planten følge med, dermed også prote-

inene som er allergenene. Det er litt usikkert hvordan disse ingrediensene blir navngitt, men ord som virgin-/jomfruolje, raw og lignende kan antyde at dette ikke er raffinerte oljer, men grovere ekstrakter som kan medføre en viss risiko ved bruk. Her må man spørre leverandøren om hva som er utgangspunktet for ingrediensene.

Skal jeg samle dette sammen til et råd for deg som spør på vegne av din datter som bruker kosmetikk med vegetabiliske oljer, vil jeg først og fremst advare mot å kjøpe produkter fra nettet som kommer fra områder utenfor EUs handelsområder: Alibaba, Aliexpress, Wish m.fl. Her har du ingen garanti for hva innholdet er. Jeg ville også vært skeptisk til kremer og lignende som inneholder oljer fra uraffinerte kilder, altså såkalte naturprodukter som nevnt over. Mest fordi man ikke har noe særlig kontroll på hva produktene inneholder i sin helhet. Jeg kan ikke konkret fraråde bruk av disse produktene, men det er alltid klokt å tenke gjennom forbruket sitt og begrense antallet produkter man utsetter seg for. Ser man at det oppstår hudreaksjoner overfor mistenkte nøtteoljer i kosmetikk, vil dette antakelig vise seg raskt som kontakturtikaria (elveblest). Da må man stoppe og vaske vekk produktet. Ta gjerne bilde av utslettet og planlegg en tur innom fastlegen for å diskutere veien videre.

I tillegg vil jeg også nevne at NAAF driver en produktmerkeordning sammen med våre Nordiske naboer i Sverige og Danmark. Merkeordningen heter Asthma Allergy Nordic, og per i dag har vi noen hundre merkede produkter innen kroppspleie på det norske markedet som vi har stilt strenge krav til innholdet i. Dette er produkter som er grundig vurdert for å kunne tolereres av de med hudallergier, og dermed bra for alle.

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
Inneklimateam: Fredag

Til minne om Bjørg Johanna Simonsen

**Bjørg Johanna Simonsen døde
11. januar. Hun ble 98 år.**

Bjørg deltok i stiftelsen av Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) 24. januar 1960 og var aktiv i organisasjonen gjennom 60 år. Det er få organisasjoner forunt å ha en så trofast, arbeidsom og imøtekommende tillitsvalgt som Bjørg var, gjennom mer enn et halvt århundre. NAAF er Bjørg stor takk skyldig for hennes uegennyttige innsats for astma- og allergisaken. Hun har bidratt til å sette saker på dagsorden – lokalt, på fylkesnivå og nasjonalt – saker som har funnet sin gode løsning til beste for folkehelsen. Bjørg støttet godt opp om arbeidet til både tillitsvalgte og ansatte. Hun inspirerte og oppmuntret til innsats.



Bjørg hadde et stillfarende vesen som utstrålte trygghet og kunnskap. Alle lyttet med interesse, når Bjørg snakket.

Ingen har deltatt på flere landsmøter i NAAF enn Bjørg. Da organisasjonen avviklet ekstraordinært landsmøte for få år siden, stilte Bjørg som da var fylt 90 år, godt forberedt og på første benkerad. Hennes siste landsmøte var på Geilo i 2019. Hun noterte flittig fra forhandlingene og kunne ha gått rett inn i referentkorpset.

De siste tre årene fulgte hun arbeidet fra sidelinjen, fremdeles like interessert i arbeidet og alltid med treffende kommentarer. Jeg hadde gleden av å ha mange samtaler med henne, den siste rett før jul.

På NAAFs 60-årsjubileum 24. januar 2020 kunne vi hedre Bjørg for hennes 60-årige innsats for organisasjonen. Samme dato tre år senere – 24. januar – bisettes Bjørg.

En stor kvinne i en liten skikkelse stedes til hvile. Hun har satt gode og dype spor i Norges Astma- og Allergiforbund. Vi vil savne Bjørg Johanna Simonsen.

På vegne av Norges Astma- og Allergiforbund
Anne Elisabeth Eriksrud
Generalsekretær

Til minne om Haldis Paula Mellum

Det var med dyp sorg vi fikk meldingen om at Haldis Paula Mellum var gått bort den 4. desember. Haldis sovnet stille etter kort tids sykeleie. Hun ble 94 år.

Haldis var en aktiv dame. Hun var med å starte Hedmark fylkeslag i 1984. Haldis var med både i fylkeslaget og i lokallaget. Hun hadde et stort engasjement til astma og allergi.

Igjennom årene var hun et aktivt medlem som kom innom kontoret og på kurs som regionen arrangerte.

Vi lyser fred over Haldis minne.

Gunn Rauken
Regionssekretær Region Hedmark

Til minne om Karin Ødegård

Fredrikstad lokallag har mistet et unikt menneske, og vi føler en stor sorg. Karin var et unikt menneske. Hun var utrolig flink i alt som hun foretok seg, men hun gjorde aldri noe for å fremheve egen person. Hun har hatt mange ulike verv i lokallaget, og var med på å starte og driftet lokallaget i mange, mange år. Arbeidet hennes var perfekt. Hun var et godt, ydmykt menneske med stor arbeidskapasitet helt til slutt. Hun var godt likt av alle som var rundt henne. Døden kom brått og uventet på oss som kjente henne. Hun forlot livet slik hun levde det, stille og rolig.

Fredrikstad lokallag blir fattigere uten henne!

Fred over hennes minne!

Mona Louise Marthinussen
Regionssekretær Region Østfold

Funn av farlige stoffer

Handler du fra nettbutikker utenfor EUs handelsområde kan du risikere å få produkter med stoffer som kan skade deg.

Norge advarer Forbrukerrådet mot å handle i nettbutikker utenfor EU. Det gjelder spesielt klær, kosmetikk, leker, smykker og matlagingsprodukter. Miljødirektoratets kontroller viser at de utenomeuropeiske nettbutikkene i større grad enn butikkene innenfor EU/EØS, selger produkter som inneholder ulovlige stoffer eller har for høye nivåer av helse- og miljøskadelige kjemikalier.

Nylig gikk miljøorganisasjonen Greenpeace ut med en pressemelding der de advarte mot klær fra den kinesiske klesgiganten Shein etter funn av farlige og ulovlige kjemikalier i klærne. Det var Aftenbladet som først omtalte saken. Blant annet ble det funnet høye verdier av ftalater i sko og formaldehyd i barneklær. Ifølge Miljødirektoratet er flere ftalater hormonforstyrrende og kan skade forplantningsevnen, mens

formaldehyd blant annet kan gi allergiske reaksjoner. Shein har etterpå lovet at bruddene vil rettes umiddelbart.

Forbrukerrådet advarer også mot nettbutikker som tilsynelatende ser norske ut, men som i realiteten opererer fra utlandet. De har ofte norsk tekst, logoer med norske flagg og ordet «norsk»-et-eller-annet i webadressen. Forbrukerrådet snakker ofte med frustrerte forbrukere som får skyhøye tollregninger, produkter som ikke lever opp til forventningene og upraktiske returneringsordninger etter å ha lagt elektronikk, klær, kjøkkenutstyr og annet i den digitale handlekurven de trodde var fra Norge. På Forbrukerrådets nettside finner du en oppdatert liste over nettbutikker som fremstiller seg som norske, men som sender fra handelsområder utenfor EU.

Ungdomsopphold på Geilomo

Oslo Universitetssykehus Barne- og ungdomsklinikken tilbyr opphold for ungdom mellom 16–18 år i tidsrommet 07.08 til 16.08 i 2023 på Geilomo. Det blir fokus på fysisk aktivitet og det å leve med en kronisk sykdom.

Ungdom med lungesykdom, astma, allergi, eksem, hjertefeil og transplanterte kan søke. Henvisning gjennom barnelege/fastlege.
Søknadsfrist 01.06.2023

Tilsyn med merking av allergener i mat

Hvert år fører Mattilsynet smilefestilsyn med serveringssteder som er med i Smilefjesordningen. Ved tilsynet ser de blant annet på merking av allergene ingredienser. Smilefjesordningen gjelder for restauranter, kafeer og liknende serveringssteder. I tillegg til smilefestilsynene vil Mattilsynet i 2023 også føre tilsyn med serveringssteder som ikke er med i smilefjesordningen, slik som kantiner, matservering på institusjoner, bensinstasjoner og storkiosker.

Hovedmålet med tilsynene er å bidra til økt forståelse hos virksomhetene om hva som skal til for å sikre trygg mat, og det vil være aktuelt å kontrollere at merking med allergener gir riktig informasjon til forbrukerne.

Som en fortsettelse av revisjonsarbeidet hos Circle K og Shell sine hovedkontorer, vil et utvalg bensinstasjoner i disse kjedene få tilsyn i 2023 for å følge opp at bensinstasjonene følger rutinen som hovedkontoret har laget. Mattilsynet vil da blant annet se på om kravene til allergenmerking i ikke-ferdigpakket mat i er fulgt.



Helle Lieberknecht Andersen og Liv Berit Ødegård i Fredrikstad lokallag hjelper til når det trengs. Foto: Mona Marthinussen.

Stiller opp når det trengs

Det er mange som gjør en innsats lokalt og/eller regionalt i Norges Astma- og Allergiforbund. Denne gangen trekker vi frem tospannet Liv Berit Ødegård og Helle L. Andersen, som har vært aktive i NAAF i mange år. De stiller alltid opp for å stå på stand, selge lodd og bidra på andre aktiviteter.



Navn: Helle Lieberknecht Andersen
Alder: 69 år
Bosted: Kråkerøy i Fredrikstad
Utdannelse/yrke: Pensjonist

Hvilket lokallag tilhører du?

NAAF Fredrikstad lokallag

Hvorfor ble du med som frivillig og hva gjør du?

Jeg har vært medlem siden 1990 og har vært aktiv siden 2000. Jeg ville være med for å hjelpe andre. Jeg er selv astmatiker gjennom mange år. Jeg var leder i åtte år og er nå nestleder i lokallaget.

Hva eller hvem har inspirert deg til å arbeide frivillig?

Jeg ble spurt for mange år siden og stiller ennå. Og vi har en flott leder og regionsekretær.

Hvor mye tid bruker du som frivillig?

Jeg har aldri tenkt på hvor mye tid som går med. Så lenge en kan hjelpe så gjør jeg det.

Hva er det viktigste du gjør?

Å kunne gi av min erfaring med astma og allergi. Og å stille opp for lokallaget mitt.

Hva er det beste du har opplevd?

Å stå på stand og hjelpe andre som kommer og spør oss om hva vi kan hjelpe til med for å gjøre hverdagen enklere.

Hvorfor trenger vi frivillige?

Man trenger alltid frivillige som kan hjelpe til.

Er det noe som kunne vært tilrettelagt bedre?

Flere frivillige, men det er ikke så lett. Det blir gjerne de samme som går igjen.

Hvis du skulle fremsnakket noen andre frivillige, hvem vil det bli?

Vår leder Liv Berit Ødegård er verdens beste stå-på-menneske. Og vi har et solid styre i lokallaget.

Hvordan er det med aktiviteter hos dere?

Vi har en del aktiviteter for våre medlemmer. I år skal vi på dagstur til Foldvik familiepark i august. Det er dagsturer for de voksne medlemmene og en del aktiviteter for de unge. Vi har åtte medlemsmøter i året med foredragsholdere og underholdning. Vi står på stand på parfymefri uke og pollenuka.



BEATE SLOREBY



Navn: Liv Berit Ødegård

Alder: 57

Bosted: Sellebakk

Utdannelse/yrke: Ufør

Hvilket lokallag tilhører du?

NAAF Fredrikstad Lokallag, hvor jeg har vært medlem siden 1989, og leder siden 2019.

Hvorfor ble du med som frivillig og hva gjør du?

Jeg ble spurt om å stille og har ikke sluttet med det. Jeg står på stand, selger bøttelotteri og hjelper til på forskjellige aktiviteter.

Hva eller hvem har inspirert deg til å arbeide frivillig?

Helle er helt suveren når det gjelder å stille opp når det trengs, og regionsekretæren stiller også opp for oss.

Hvor mye tid bruker du som frivillig?

Det blir mye, men jeg har dessverre ikke tenkt over tiden.

Hva er det viktigste du gjør?

Stille opp for lokallaget.

Hva er det beste du har opplevd?

Å stå på stand og hjelpe de som kommer og spør oss om råd.

Hvorfor trenger vi frivillige?

Uten frivillige stopper alt opp.

Er det noe som kunne vært tilrettelagt bedre?

Det skulle gjerne ha vært flere frivillige, det blir fort de samme som stiller hver gang.

Hvis du skulle fremsnakket noen andre frivillige, hvem vil det bli?

Nestleder Helle, hun er helt suveren og stiller opp når det trengs.

ABLETM
SPACER

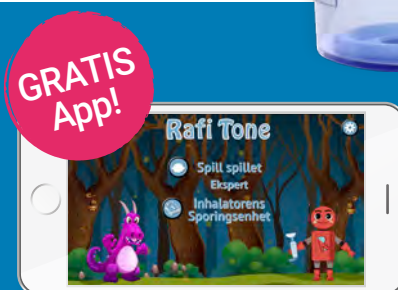
**Gratis app
oppmuntrer barnet
til riktig bruk**



**Gir lyd ved
korrekt inhalasjon***

*gjelder small og medium masker

Fåes på apotek



**Last ned fra App Store
eller Google Play**

Appen aktiveres av fløytelyden fra small/medium maske brukt med ABLEspacer. RAFI tone veileder barnet til dyp og langsom inhalasjon. Bruk og frekvens kan loggføres i appen.



BIRK
NPC AS

Nydalsveien 28, Box 4814
N-0484 Oslo, Norway
birk-npc.com

Bli med på Aksjon Burot 2023!



BEATE SLOREBY

L uking av burot har lenge vært tradisjon i NAAF på regionsnivå, men Aksjon Burot 2022 var den første nasjonale burotaksjonen. Årets aksjon har i tillegg fått økonomisk støtte fra Stiftelsen Dam gjennom helseprogrammet, noe som gjør at prosjektet utvides på flere viktige måter i år. De bevilgede pengene hjelper NAAF sentralt og regionene å gjennomføre interne planer og utforme aksjonen på en bedre måte. Vi vil blant annet kunne øke premiepotten og dele ut flere nasjonale premier, inkludere idrettslag og speiderforeninger i tillegg til skoler og barnehager, samt forsøke å etablere et samarbeid med eksterne aktører som har interesse av aksjonen, slik som Sanitetskvinnene, Hagelaget, Bygdekvinnelaget, Turistforeningen og Statens Vegvesen. Slike bidrag vil øke effektiviteten til frivilligheten, og styrke sjansen for at vi får flere institusjoner med på prosjektet i flere deler av landet.

Aksjon Burot er en nasjonal dugnad for folkehelsen i regi av NAAF. Alle skoler og barnehager i landet inviteres til å bli med på å luke burot i en til to timer i deres nærområde i løpet av juni. De læringsinstitusjonene som deltar, er med i trekningen av pengepre-



Skoler og barnehager inviteres også i år til å luke burot.
Foto: Spiren barnehage.

Nytt kurs for tillitsvalgte

For deg som er tillitsvalgt har vi laget et kurs om etiske og økonomiske retningslinjer i NAAF. I kurset er det lagt opp med en del refleksjonsoppgaver med ulike utfordringer det ikke alltid er et enkelt svar på. Du finner kurset på naaf.no hvor det også ligger andre digitale kurs.

mier. Burot er et ugress som vokser over hele lavlandet i Sør- og Midt-Norge, men er også i ferd med å spre seg lenger nord. Pollen fra burot skaper store problemer for personer med burotallergi over hele landet, og kan være like plagsomt som for eksempel bjørkepollen.

Det er veldig nyttig å luke vekk planten i god tid før planten begynner å vokse. Vi oppfordrer derfor til å luke fra rundt 10. juni. Gjør en innsats for nærmiljøet. Bli med å luke burot slik at alle kan tilbringe tid ute uten allergiplager i sommermånedene. Sørg derfor for at din region og ditt lokallag bidrar til dugnaden i juni. Meld dere på Aksjon Burot 2023!

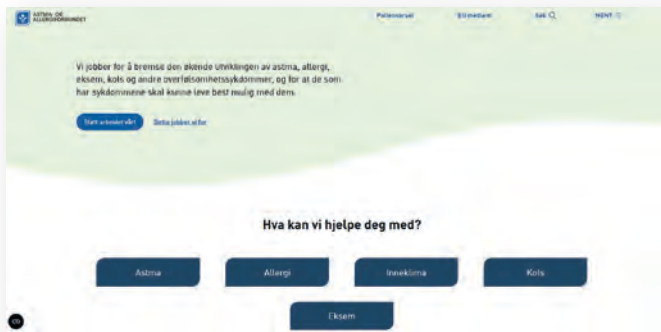
Hva skjer?

25. mars feires vaffeldagen. På vår nettside finner du allergivennlige vaffeloppskrifter.

17.–23. april markeres den nasjonale Pollen-uka. Gjennom Polleuka ønsker vi å informere om pollenallergi, med tips og råd til hvordan man best mulig kan leve med allergien. I år som i fjor har vi et godt samarbeid med Boots apoteker og NAAF vil være representert rundt om i landet med innsats fra våre fantastiske frivillige.

2. mai er det verdens astmadag. I år ønsker vi å ha fokus på alle barn og familier som lever med astma. Dette skal gjøres ved å dele ut astma-opplæringshefte «superhelten Bronky viser vei». Vi ønsker å nå bredt ut til alle helseinstitusjoner i hele Norge som utreder, behandler og følger opp barneastma – slik at alle barn skal få lik mulighet til opplæring som er tilrettelagt og forståelig. På denne måten ønsker NAAF å bidra til å gjøre barn trygge, aktive og mer selvstendige med sin sykdom.

På de nye nettsidene våre finner dere nå en oversikt over alle kommende arrangementer.



Sjekk vår nye nettside

NAAF lanserte nye nettsider 15. februar. Vi har stor tro på at vi har funnet et renere og mer tidsriktig design og en bedre brukeropplevelse som sørger for at flere finner det innholdet de er på jakt etter.

En god nyhet er at det nå vil finnes en arrangementskalender på forsiden av naaf.no, hvor man kan se alle kommende arrangementer i organisasjonen. Det vil være mulig å segmentere visningen på de ulike regionene – i tillegg til NAAFU, nasjonalt og digitalt. Hver region får i tillegg sitt eget område på nettsidene, hvor det vil finnes en listevisning med alle arrangementer som skjer i den aktuelle regionen. Der vises både lokallags-, storlags- og regionsaktiviteter.

Nettsidene er ikke statiske og vi vil videreutvikle, oppdatere og fortsette arbeidet for å gjøre naaf.no så bra som mulig.

Visste du at vi har en egen podkast?



I vår podkast «Sjukt Frisk» tar vi opp temaer innen allergi, astma, eksem og annen overfølsomhet.

Sammen med blant annet leger, fagekspert og andre gjester snakker vi om ting du kanskje har lurt på, vil vite mer om eller ikke har turt å spørre om!

Du får råd og veiledning om alt fra symptomer, utredning, diag-

nose og behandling til gode tips for en friskere hverdag.

Nå skal vi lage flere episoder og ønsker innspill fra deg om hvilke temaer du vil høre mer om. Har du tips til oss, send det på epost til podkast@naaf.no

Vil du høre våre episoder som ligger ute? Søk etter Sjukt Frisk i iTunes eller Spotify.

Ungdomstur med vinteraktiviteter

– Det var veldig gøy med en helg fylt med vinteraktiviteter, synes Olea Rose i NAAFU.



Anna Bistrup, Olea Rose, Silje Tengs, Kristine Strøm Borgen, Ida Almeland, Ylva F. Nordahl ved grillplassen. Foto: Alexei Smirnov



BEATE SLOREBY

Astma- og Allergiforbundets Ungdom (NAAFU) inviterte unge mellom 15 og 26 år til en innholdsrik medlemshelg på Vestlia Resort på Geilo, fredag 10. til søndag 12. februar. Helgen inneholdt sosialt samvær med andre i samme situasjon og diverse aktiviteter, både utendørs og innendørs, i tillegg til NAAFUs Landskonferanse.

Det var til sammen 19 ungdommer og 2 ansatte fra NAAF-sentralt som deltok. De påmeldte fikk være med på aktiviteter som slalåm i skibakken, isbading, badstue,

svømming i svømmebasseng, bowling og utegrilling. Turen til Geilo er finansiert av LNU/ Aktivitetsstøtta.

– Det var fint å se at selv om det var kaldt og blåste så syntes alle det var gøy å være ute. Deltakerne koste seg i bakken og grillet pølser. Det ble også snømannkonkurranse, forteller Olea Rose. Hun synes det er fint at det var mange nye som deltok.

– Ofte føler man seg alene om å ha astma, allergi eller eksem. Det som er fint med å bli med på et slikt arrangement er at man treffer andre som har det samme, sier Rose.



- 1) Bowling var populært. Foto: Alexei Smirnov
- 2) Leah Emilie Thomassen og Thomas Leander Thomassen laget denne flotte snømannen. Foto: Silje Tengs
- 3) Emilie Byni Molvig isbadet under oppsyn av arrangør Hilde Karlsen fra Vinternatt. Foto: Anna Bistrup
- 4) Søndag hadde NAAFU landskonferanse. Foto: Alexei Smirnov
- 5) Dina Kristine Gunvaldsen sluppet av i badstua. Foto: Ylva Frøyflog



Styret i NAAFU tok seg også tid til å besøke Geilomo sykehus. Her fikk de en omvisning og snakket med flere av barna som oppholdt seg der for å informere om NAAFU og hva ungdomsorganisasjonen jobber med.

I tillegg til aktivitetene ble NAAFUs årlige landskonferanse avholdt søndag 12. februar. Landskonferansen er NAAFUs høyeste organ. I tillegg til gjennomgang av årsberetning, budsjett, endringer av vedtekter, velges det også nytt ungdomsstyre. Det ble valgt nytt styre. Olea Rose er ny NAAFU-leder.

– Det blir veldig spennende. Jeg har som mål at NAAFU skal kunne rekruttere flere ungdommer. Det er flere som trenger en tur som er tilrettelagt. Jeg håper flere finner veien til NAAFU-arrangementene. Jeg vet hvor stor glede det har for de som er med som deltakere. Jeg har selv fått venner i NAAFU.

For mer informasjon følg med på NAAFUs Facebook side (@astmaallergiungdom) eller @naafungdom på Instagram og nettsiden (www.naaf.no).



Nytt i regionene

REGION

Midt

Badedag, trampolinepark og after dark

I **Sør-Trøndelag** storlag er det aktiviteter for enhver smak, der medlemmene i NAAF kan velge sine favoritter å delta på. Noen ganger arrangeres den samme aktiviteten flere ganger, slik at medlemmene har valgmuligheter om den første datoen ikke passer. Den gode aktiviteten fortsetter i 2023 og de ønsker nye medlemmer velkommen, og ta gjerne kontakt om du som medlem kunne tenke deg å bidra aktivt, følg oss gjerne på vår facebook (*NAAF Region Midt | Facebook*) og instagram (*naafsortrondelag*).

Høsten 2022 ble det invitert til **Badedag** i både Pirbadet og Orklabadet. Siste badedagen ble gjennomført lørdag 26. November og hadde hele 90 påmeldte. Tilbudet gjaldt for medlemmene i NAAF med hele familien, unge som gamle. Deltakerne fikk være i badet helt til det stengte, og fikk påspandert ett forhåndsavtalt måltid ved kaféen i badeanlegget. Representanter fra NAAF var til stede for å dele ut informasjon og svare på spørsmål om astma, allergi, eksem, kols, overfølsomhet og intoleranse.



Andre førjulsaktiviteter var **Rush trampolinepark**, der de hadde to ulike arrangementer høsten 2022, en trampolinedag i november og en After Dark kveld i desember. Trampolinedagen i november inkluderte hele familien med minstealder 4 år, der de oppfordret deltakerne til også å samle seg i kafeteriaen og bli kjent samt utveksle erfaringer for de som ønsket dette.

I desember så var det klart for **After Dark** der nedre aldersgrense var 10 år. Her fikk de tilbudet om selvlysende ansiktsmasker i løpet av de to timene dette varte. Kveldene inkluderte pizza og drikke, samt chips og popcorn til ungdommene i After Dark arrangementet. Det var også tid for fart og spenning med bowling og gokart for de som ønsket å delta. Påmeldingen ble frontet gjennom sosiale medier og det var god stemning blant deltakerne denne kvelden. Egenandelen for de påmeldte inkluderte deltakelse og pølse med chips.

Trampolinepark

NAAF-medlemmer ble også av **Nord-Trøndelag** storlag invitert til aktivitet ved Rush trampolinepark i Trondheim. Dette er en populær aktivitet å arrangere for storlagene våre og deres medlemsfamilier å delta på. Denne turen ble tatt 19. november der hele familien fra minimum 4 år og oppover kunne delta. En liten egenandel på 50,- ble betalt og turen inneholdt da parkaktivitet og pizza med drikke etterpå.



KOMMENDE AKTIVITETER

Nord-Trøndelag storlag planlegger i løpet av sen vinteren/våren 2023 både skidag i Meråker og Familiesamling i Namsskogan Familiepark. Oppfordrer medlemmer til å følge med på våre medlemssider på SoMe for mer info og påmelding når den kommer: Facebook *NAAF Region Midt* | Facebook, Instagram *naafnordtrondelag*

Det blir familiesamling i **Molde** helgen 18.–19. mars 2023 for medlemmer. Det planlegges overnatting på et av byens hoteller, som vil være fast møteplass hele helgen med felles lunsj lørdag. Av aktiviteter som planlegges er klatring, bading i Moldebadet, byvandring, sosiale sammenkomster, quiz, brettspill og annet. I tillegg til aktivitetene er det en fin mulighet til å knytte kontakt og utveksle erfaringer med andre som kan ha samme utfordringer i hverdagen. For informasjon om priser og påmelding ta kontakt via e-post til Region Midt: region.midt@naaf.no

Møre og Romsdal storlag har mosjonsgruppe i Kristiansund hver torsdag, unntatt i skoleferier. «Meir Mosjon Meistring Trivsel» er et prosjekt, der vi ønsker å gi voksne med astma, allergi og kols et tilbud der de kan lære mer om sine sykdommer og være fysisk aktiv sammen med andre som er i samme situasjon. Vi håper at deltakerne skal få en bedre hverdag og en bedre følelse av mestring. Vi møtes til avtalt sted hver torsdag ca. kl. 17.00. Det er bare å ta på seg turklærne og møte opp. Tilbudet er gratis. Følg med på vår instagram-konto for nærmere informasjon <https://www.instagram.com/naafmoreogromsdal/>

REGION

Oppland**Julebord**

NAAF Lillehammer og omegn lokallag arrangerte medlemstreff med julebord den 17. november. Totalt 19 medlemmer møtte opp på Bryggerikjelleren til sosialt samvær og ett godt måltid. Det ble en koselig kveld for alle.

**Bowling**

NAAF Region Oppland, Vest Oppland Lokallag og Lillehammer og omegn lokallag arrangerte bowling i Gjøvik den 18. november. 28 medlemmene møtte opp. Vi startet med sosialt samvær over ett godt måltid med pizza og brus. Deretter samlet vi oss i bowlinghallen for en vennskapelig kamp. I gruppen var alt fra drevne bowlere til helt nybegynnere. Det ble en fin kveld med fornøyde deltagere.



ARRANGEMENTER SOM KOMMER

Drømmedag i Hafjell

NAAF Region Oppland, Vest Oppland lokallag og Lillehammer og omegn lokallag inviterer alle medlemmene til drømmedag i Hafjell den 25. mars. Her blir det 90 minutter skiskole for de som ønsker det. Slalåm, Snowboard eller langrenn og mye moro for alle. Hafjell byr på flere skiheiser for de som kjører slalåm/snowboard. Det er også et eldorado for deg som ønsker å gå på langrennsski. Skiutstyr er ikke noe problem det kan vi leie. Etter skiskolen er ferdig, tar vi lunsjpause med god mat og til slutt koser vi oss med pizza. Påmelding innen 15. mars til regionskontoret tlf. 958 45 143 eller *region.oppland@naaf.no*. Vær rask det er begrenset med plasser. Arrangementet er gratis for medlemmer.

REGION

Nordland

Aktivitetsdag i klatrepark

Helgeland storlag arrangerte den 11. september aktivitetsdag på Høyt og lavt Krokstrand for medlemmene. Det var 23 påmeldte fra 4 år til 48 år, av disse møtte 15 opp på arrangementet. I klatreparken er det mange løyper med ulik vanskelighetsgrad som utfordrer høydeskrekken, balanse og koordinasjon og tar deg ut av konforsonen. Det var utfordringer for voksne og barn. De klatra i edderkoppnett, balanserte på planker festet i tretoppene mellom trærne og tok zip-line over en elv. Deltakerne ble etter hvert sultne og slitne. Det var samling rundt bålpanna hvor vi grilla pølser og hadde kaffe og brus. Noen hadde det travelt med å komme seg tilbake i tretoppene igjen. Tilbakemeldingene fra deltakerne var at dette var en fin dag, at det var artig, ga mestingsfølelse og at det var en god følelse å få til noe som er litt skummelt og vanskelig. Og at det var fint å møte andre medlemmer i NAAF.



Helgeland storlag arrangerte årsmøte 21. februar på frivilligsentralen på Mo i Rana. Storlaget har planlagt mange spennende aktiviteter for 2023. Følg oss gjerne på Facebook: NAAF Helgeland Storlags gruppe

Bodø storlag arrangerte årsmøte 8. februar i Bodø. Følg oss gjerne på Facebook: Norges Astma- og Allergiforbund Bodø og omegn storlag

Lofoten og Vesterålen Storlag arrangerte årsmøte 25. februar i Svolvær og det ble opprettet et styre. Styret kan kontaktes på love.storlag@gmail.com

REGION Vest

Inneklima- og HMS-arbeid i praksis

I desember arrangerte Region Vest i samarbeid med NAAF Bergen og sentralledet et hybrid lunsjwebinar i Bergen med tittelen «Vedlikeholdte bygninger gir friske ansatte og elever – inneklima- og HMS-arbeid i praksis». Det at deltakerne møtte fysisk, og foreleserne deltok digitalt var for oss noe nytt. Men som en av deltakerne sa «Vi har ikke noe behov for å ta på foreleserne så dette fungerte bra». Som region sparte vi penger, og tenker at dette var et ledd i å være bærekraftig. Politikere, de ulike kommunale etatene, samt skolene i Bergen og omland ble invitert.

Her fikk de god lunsj og faglig påfyll. Vi hadde fått med oss noen av de beste fagfolkene på dette teamet. Sverre Holøs, seniorforsker i Sintef Community, Jan Vilhelm Bakke medisinsk faglig rådgiver i NAAF (Ph.d. tidl. overlege i Arbeidstilsynet), Geir Grønsholt fagsjef KLP-forsikring og Kai Gustavsen fagsjef inneklima, HMS /miljørettet helsevern i NAAF. Av læring fikk vi med oss at praktisk HMS er lønnsomt. En fikk se eksempler på enkle tiltak som kan gjøres, og at verdien av vedlikeholdte bygg ikke er så dumt, dersom en tenker økonomi og kvalitet i tjenesteproduksjonen. Vi fikk også innblikk i hva byggforskere forsøker å besvare når det gjelder hvordan det kan oppnås inneklima som gir bedre helse, trivsel og produktivitet. Hva trengs for å sikre godt inneklima i bærekraftige bygninger i norsk klima? Hvem som kan bidra i dette arbeidet ble også godt belyst. Og ikke minst at vedlikeholdte bygg er helsearbeid i praksis. Vi bygger for at mennesker skal ha et godt liv. Takk til alle som bidro til en vellykket dag.

Frivillighetens dag

Frivillighetenes dag 5. desember er FNs internasjonale dag for frivillighet. Denne dagen markerte NAAF Rogaland med medlemstreff på Gausel bydelshus i Stavanger. 25 medlemmer hadde en trivelig formiddag med nydelig lunsj, bingo og gode likepersonssamtaler.



Bakekveld

Før jul har NAAF Egersund tradisjon for å arrangere bakekveld for medlemmer. Dette er en koselig kveld for alle. Her møtes en for å bake allergivennlig julebakst i et trygt og godt miljø. Skolen åpner velvillig skolekjøkkenet, slik at vi har god plass til å kokkelere. I løpet av noen timer har vi produsert mange ulike sorter, og et stort antall, som tas med i kakeboksen hjem til jul. Det må jo nevnes at før en går hjem, har vi skikkelig julekos med de nybakte kakene.



Fellestur til Valle Marina

Enda en gang ble det en vellykket tur til Gran Canaria og Valle Marina. I flere år har NAAF Region Vest arrangert fellesturer. Veldig kjekt når folk fra hele landet kan møtes på Valle Marina. Latteren sitter løst, og opplevelser er det mange av. Kanskje har du lyst å bli med på neste tur? Tur går fra 11. november til 25. november 2023. Det blir et variert program, og gode likepersonssamtaler. Ring eller mail oss gjerne for mer informasjon. Tlf. 991 22 895 – region.vest@naaf.no



REGION

Østafjells

AKTIVITETER SOM KOMMER

Vaffeldagen 25. mars markeres av NAAF Horten lokallag på Linden park med allergifri vafler og informasjon.

Eksemskole

24. april kl. 08.30–15.30 arrangeres det Eksemskole for foreldre og pårørende til barn med eksem på Lærings- og Mestringssenteret (LMS) sykehuset i Vestfold. Arrangør: LMS sykehuset i Vestfold i samarbeid med NAAF region Østafjells.

Astmaskole

8. mai kl. 08.30–15.30 arrangeres det Astmaskole for foreldre og pårørende til barn med astma på LMS sykehuset i Vestfold. Arrangør: LMS sykehuset i Vestfold i samarbeid med NAAF region Østafjells. Ta kontakt med regionen for mer info på tlf.: 481 91 462.

Fra aktivitetskalenderen

NAAF Horten lokallag inviterer medlemmer i lokallagene og storlaget i NAAF region Østafjells til følgende aktiviteter før sommeren:

- **3. mai** kl. 18.00 Foredrag med ernæringsrådgiver Karin Sømme på Sjømilitære Samfund.
- **6. mai** kl. 12.00 Aktivitetsdag på Tufte gård. Her skal vi leke og kose oss og vi avslutter med en god lunsj.
- **10. juni** kl. 11.00 Guidet tur på Karljohansvern i Horten. Oppstart kl. 11.00 på Preus museet. Vi besøker også Marinemuseet, Lokalhistoriske senter og avslutter med middag på Sjømilitære Samfund. Mer informasjon og frist for påmelding vil bli sendt ut. Kontaktperson: Grethe Koch, tlf. 900 39 450.
- **17. juni** arrangerer NAAF region Østafjells aktivitetsdag for barn og unge i klatreparken Høyt og Lavt i Vestfold. Påmelding til region.ostafjells@naaf.no i uke 21. Gratis for barn 0–18 år. Egenandel for voksne kr. 200,-.
- NAAF region Østafjells oppfordrer alle til å **luke burot** i tiden **10.–30. juni**. Alle skoler og barnehager i regionen vil bli invitert til Aksjon Burot. Sjekk om din skole og barnehage har meldt seg på!

Trening for de med astma og kols

NAAF Drammen lokallag har trening for de med astma og KOLS på Akropolis treningssenter med egen instruktør mandag og torsdag kl. 12.00. Kontaktperson: Helge A Andersen, tlf. 951 04 532.

NAAF Horten lokallag har trening for de med astma og KOLS på Trimhuset i Horten mandager kl. 18.00–19.00 og onsdager kl. 10.30–11.30. Kontaktperson: Grethe Koch tlf.: 900 39 450

NAAF Horten lokallag har lunsjtreff i Langgata 9 i Horten. Ta kontakt med Grethe Koch for mer info.

REGION

Østfold

Besøk hos The Funny Farm

Søndag 4. desember var det 56 medlemmer som var påmeldt til en koselig førjulsaktivitet på The Funny Farm i Hobøl i Indre Østfold. Både små og store storkoste seg sammen med fjøsnissen og alle de fine dyra. Det ble en hyggelig, artig og sosial opplevelse for alle. Tusen, tusen takk til frivillige som stilte opp for å gjennomføre dagen. Kjempestor takk til Stiftelsen Dam for prosjektstøtte.





Sprett, lek og moro

19 barn og 18 voksne fra Fredrikstad lokallag og NAAF Moss & Omegn lokallag koste seg på Sprett Rygge med klatring, trampoliner, lek og pizza søndag 22. januar. Noen bekjempet høydeskrekken og aktivitetene ga mer smak. Mange satt pris på en innendørs aktivitetssdag når kulden trigger astmaen utendørs. Det ble tid til verdifull erfaringsutveksling rundt bordet, og spesielt for barna er det godt å omgås andre som også har utfordringer med både astma, allergier og eksem.

ARRANGEMENTER SOM KOMMER

Varmtvannstrening, svømming og velvære

Fredrikstad lokallag og region Østfold har fått midler fra Stiftelsen Dam til å leie koselig og delikat varmtvannsbasseng på Blekkspruten i Fredrikstad. I løpet av vinter og vår 2023 tilbyr vi voksne og seniorer å bli med på varmtvannsbading/trening i 34,5 grader. Her skal vi hygge oss, ha det sosialt og trivelig 16 søndager fra 5. mars til og med 4. juni. Det vil være en treningsveileder til stede den 16/4. Oppmøte hver gang klokken 13.20 på Blekkspruten i Fredrikstad i Evjeløkka 5, 1661 Rolvsøy. Klokken 13.30–14.30 er det varmtvannsbading/trening. Tilbudet er gratis for medlemmer. Først til mølla-prinsippet gjelder. Bindende påmelding til regionsekretær Mona Marthinussen på telefon 922 78 220 eller e-post: region.ostfold@naaf.no

Strikkedugnad for Amandaprojektet

Bli med Fredrikstad lokallag og Region Østfold på strikketreff – for alle som ønsker å strikke, uansett ferdighetsnivå. Her blir det lagt opp til en hyggelig stund med skravling og strikking av babytepper til Føde-Barsel og nyfødt intensivavdeling på Sykehuset Østfold. Vi skal treffes annenhver onsdag kl. 11.00–13.00 hver gang, med oppstart 22. mars. Alle ganger møtes vi i Frikirken i Fredrikstad. Det blir enkel servering (husk å melde fra om matallergier). Vi skal følge Amandaprojektet – les mer om prosjektet her: <https://www.amandaprojektet.no/>. Alle får strikkeoppskrift, garn og strikkepinner. Alt er gratis for medlemmer. Påmelding gjøres omgående til: Fredrikstad lokallag – lokallagsleder, Liv Berit Ødegård. E-post: naaffredrikstad@gmail.com. For spørsmål ring: 922 62 818.

Aktivitet, Astma, Allergi og Herligheter (Aaah)

Region Østfold og Visit Østfold arrangerer Aktivitet, Astma, Allergi og herligheter (Aaah). Målgruppen er barn og unge, noen ganger med foresatte. Alle medlemmer i Østfold vil få invitasjon om å delta og med informasjon om påmeldingsfrist. Det blir en liten egenandel. For mer informasjon ta kontakt med regionsekretær, Mona Louise Marthinussen på tlf. 922 78 220 eller e-post: monam@naaf.no

25. mars blir det klatredag på Klatring på Grensen

Klatring på Grensen er en av Skandinavias største klatreparker. Klatreparken er en prisbelønnet park der du kan klatre høyt og lavt i trærne. Klatreparken tilbyr aktiviteter for alle barn og voksne fra 2,5 år og oppover. Klatreparken har over 230 elementer i 20 spennende løyper, 5 ulike tarzan-hopp, mange zip-lines, Låvesuget, Låvehoppet og Ættestupet. Her vil alle kunne finne utfordringer! Her skal vi ha glede og mestring i fokus. Det blir lunsj sammen.

22. april blir det kanopadling og grilling

Her skal vi oppleve flott natur på nært hold ute på innsjøen Børtevatnet, som er et ypperlig sted for en kanotur. Her får vi låne redningsvester og alt utstyr som trengs. Det blir grilling etter endt tur.

20. mai skal vi ha folkeforskning i fjæra













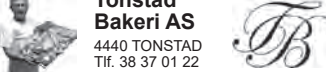









Vi skal kartlegge ulike fiskearter, stillehavsvøsters, tang og tare, samt søppel, som skal registreres inne på nettsiden Dugnad for Havet. Alle som har lyst til å prøve standnot kan det. Det blir lunsj sammen. Sted var ikke bestemt da bladet gikk i trykken.

Frisbee-dag og minigolf

Det planlegges også for en Frisbee-dag og minigolf i Sarpsborg.

Tusen takk for støtten

Norsk Elkontroll AS 3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700	 ÖSTBERG Vakåsveien 7 1395 HVALSTAD Tlf. 67 17 77 00	 kraftia 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 32 98	 LAUD PRODUKTER -for offentlig rom-	Andøy Installasjon A/S 8480 ANDENES Tlf. 76 14 10 60	Olsens Montering og Ovnrens Gamleveggen 12, 2355 GAUPEN Tlf. 413 09 866
AS Byggisolering Stalsbergveien 21 3128 NØTTERØY Tlf. 905 23 500	Bokbinderiet Johnsen AS 3735 SKIEN Tlf. 35 50 41 90	Knut Søby AS Broen 5D 3170 SEM Tlf. 33 31 25 81	Brødrene Thorsen AS 3735 SKIEN Tlf. 464 44 100	Rasmussen & Skjelbred A/S 3160 STOKKE Tlf. 909 96 432	1-2-Tre Elementproduksjon AS Bispeveien 1526 3178 VALE Tlf. 33 06 17 70
Steinar's Montasje 3076 SANDE I VESTFOLD Tlf. 932 39 026	Norefjell Hytteservice 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	Rjukan VVS & Elektro AS 3660 RJKUKAN Tlf. 35 08 00 80	 Caverion Sandvika Tlf. 67 55 35 00	 JÆREN FOLKEHØGSKULE 4350 KLEPPE Tlf. 51 78 51 00	Malerfirma Wagner & Co AS Kilengaten 31C 3117 TØNSBERG Tlf. 952 28 545
 ES Emil Solbakken AS PORTER OG DØRER 11-14-20-22-24-26-28-30-32-34-36-38-40-42-44-46-48-50-52-54-56-58-60-62-64-66-68-70-72-74-76-78-80-82-84-86-88-90-92-94-96-98-100 www.emilsolbakken.no	 REGNBUNN -en del av AS Follo Truckteknikk CONTAINERUTLEIE Din lokale avfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckteknikk.no	 KONGSBERG BANDASJE HØRSBARTNER Tlf. 32 73 63 75	Form og Stanseteknikk AS 1529 MOSS Tlf. 69 26 73 00	 JÆREN FOLKEHØGSKULE 4350 KLEPPE Tlf. 51 78 51 00	Nordre Jarlsberg Elektro AS Laboratorieveien 8 3077 SANDE I VESTFOLD Tlf. 958 98 821
 AKTIV 3036 DRAMMEN Tlf. 32 85 50 40	 SRENSMO BILOPPHOGGING bilopp-hogging.no	Monter Hønefoss Tyrimyrveien 19 3515 HØNEFOSS Tlf. 469 37 000	 FLEXIT TELEVEIEN 5 1870 ØRJE Tlf. 69 81 00 00	Land Entreprenør AS 3070 SANDE I VESTFOLD Tlf. 998 83 342	 Vestby Elektro Service A/S Vestbyveien 29, 1540 VESTBY Tlf. 64 98 30 40
Vesetrud Sag Kolkinnveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 13 94 12	Høybråten Glasservice AS 1053 OSLO Tlf. 920 23 503	Alento AS Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630	Rua bygg & Takst 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669 www.ruabyggogtakst.no	 HTR ELEKTRIC 3588 DAGALI Tlf. 32 08 98 65	 Firing & Thorsen AS Nedrevei 8, 3183 HORTEN Tlf. 33 03 54 70
 VB Assiden Rør AS 3029 DRAMMEN Tlf. 32 82 00 50	Maskin & Maskin AS 3270 LARVIK Tlf. 959 44 850	Bilpleien AS Grini Næringspark 10 1361 ØSTERÅS Tlf. 67 54 00 11	Smart Økonomi AS 1624 GRESSVIK Tlf. 488 82 105	 DekkTeam 3241 SANDEFJORD Tlf. 33 47 08 10	Ringerike Anleggsservice AS Veisteingaten 14 3512 HØNEFOSS Tlf. 952 73 994
 ASK ELEKTRO Olaf Helge Ask AS Tangengata 12 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 80	 REMA 1000 Revetal 3174 REVETAL Tlf. 33 06 49 46	 MEDI BUSKERUET 3018 DRAMMEN Tlf. 32 80 80 80	 MYHRE 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80	F H pukk AS Sundsmoen 3855 TREUNGEN Tlf. 481 31 025	Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg Nymoen Torg 11, 3611 KONGSBERG Tlf. 32 72 28 80
 TURHUS 2050 JESSHEIM Tlf. 63 92 96 00	 Birkeland Elektro A.S 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08	 speira 3081 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 42 00	Rørlegger Haugen AS 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	Sigdal Maskinforretning AS 3350 PRESTFOSS Tlf. 979 91 990	Murmester Hansen og Henriksen AS Rødmyrjordet 6 3735 SKIEN Tlf. 35 54 01 11
 TURHUS 2050 JESSHEIM Tlf. 63 92 96 00	Moller Bil Jessheim 2050 JESSHEIM Tlf. 63 92 96 00	Ps Anlegg Vik 3 4885 GRIMSTAD Tlf. 950 03 333	 Sørhøi Elektriske A/S Prost Stabells vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992	 NUFI 406 31 000	Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993
 HANSETH Børøyv 22 8450 STOKMARKNES Tlf. 76 16 07 00	Per Reboli AS Markavegen 9 2920 LEIRA I VALDRES Tlf. 61 36 25 55	 exacta Autorisert i vegnskapstørrelsesklasse 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300	 SIGDAL MASKINFORRETNING AS Nerstad Industrimråde 3, 3350 Prestfoss Tlf. 97 99 19 90 - www.smf-as.no	Byggmester Bernt Sandstrøm Kjøllholteveien 107 1680 SKJÆRHOLDEN Tlf. 957 62 238	
Fjellhus AS Olavsgate 26 3612 KONGSBERG Tlf. 909 40 747	 DYNATEC 1814 ASKIM Tlf. 69 83 80 10	Ken Hygiene Systems AS 0668 OSLO Tlf. 22 79 33 00	Eiker Tak & Membran AS Hellebekkveien 4 3057 SOLBERGELVA Tlf. 918 65 715	 HallingKonsult a.s Austsidevegen 72, 3539 FLÅ Tlf. 32 05 38 10	
 renholdsnet N3zones Group AS Fjordveien 1 1363 HØVIK Tlf. 02 131	 Lien's Konditori 4820 FROLAND Tlf. 37 03 85 97	Hurum Bilsenter AS 3475 SÆTRE Tlf. 45473090/95875033	Nettec AS Kolbotn 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	 Mekonomen Bremnes Bilverksted AS Averbøveien 417, 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90
N3zones Group AS Fjordveien 1 1363 HØVIK Tlf. 02 131	 NORVA Vest 5960 DALSYRYRA Tlf. 57 78 11 70	Grimstad Bokseklubb 4870 FEVIK Tlf. 917 91 563	 Buskerud Olje AS Geithusveien 69 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 77 99	 BYGG TJENESTER Tlf. 415 33 833	 RIF Siving Trond Amundsen Rådgivende ingeniør i byggeteknikk www.sivingamundsen.no
 Lofoten Vinn og Varme AS 8370LEKNES Tlf. 76 08 05 50	Rd Rekneskap AS Høydalsmøvegen 752 3891 HØYDALSMO Tlf. 909 41 814	 JOTUN 3230 SANDEFJORD Tlf. 33 45 70 00	Balansert ventilasjon exvent	Holte Industri as Håtvetveien 13 3810 GVARV Tlf. 35 95 93 00	Ivar Romøren Maler- og byggtapetsfirma AS Kilengaten 16, 3117 TØNSBERG Tlf. 33 31 55 45
Arild Enderud Vibergveien 40 2067 JESSHEIM Tlf. 970 39 380	Alf Andersens Salong 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 24 31	Hovin Trevare Krokfossvegen 13 2067 JESSHEIM Tlf. 63 97 05 01	Heum Skogsservice Lyngrothveien 1 4820 FROLAND Tlf. 412 62 779	Brødrene Stigen AS 1960 LØKEN Tlf. 991 07 435	 Kristian Sørby AS Vangsjordet 28, 1811 ASKIM Tlf. 905 50 356

 <p>VI tilbyr</p> <ul style="list-style-type: none"> Mekanisk vedlikehold Automasjon Hydraulikk Konsulenttjenester <p>90 65 47 90 mailto:post@perferensjios.no</p>	<p>TORGET APOTEK</p> <p>Haugesgate 9, 3019 DRAMMEN Tlf. 32 82 81 60</p>	 <p>NIDAROS Sparebank Tlf. 72 83 00 00</p>	 <p>Totalleverandør på trelast og byggevarer THAUGLAND thaugland.no</p>
	<p>Samuelsen Maskin as</p> <p>6445 Nalmefjorden</p> 	 <p>Høgskolen i Molde PB 2110, 6402 MOLDE Tlf. 71 21 40 00</p>	 <p>ARGUS KREDITT AS Kartverksveien 7, 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 11 69 90</p>
	<p>Proff1 Montasjemateriell AS</p> <p>Lunds gate 26 3043 DRAMMEN Tlf. 901 27 620</p>	<p>Fjellgutta AS</p> <p>Høyfjellsenteret Fageråsen 2420 TRYSIL Tlf. 480 44 999</p>	<p>Ekra Gartneri og Hagesenter AS</p> <p>Melhusvegen 82 7083 LEINSTRAND Tlf. 72 59 42 20</p>
 <p>Brix Dekor AS</p> <p>312 84 28 80 • bestillingstid: 1-2 uker Vi gjør slag avhengig i markedet!</p> <p>Gjellebekkstubben 29 3420 LIERSKOGEN Tlf. 32 84 28 80</p>	 <p>Ekonomi-deler AS Bjørnstad Industriområde • 1713 GRÅLUM Tlf. 69 10 23 00</p>	 <p>ALGRØY ELEKTRO AS Tollens Næringspark, 5307 Fjell All i 4-installasjons, datateknikk og annerledes Tlf. 56 33 62 40 Lampesaluikk Sentor Sentor Tlf. 56 33 22 20</p>	<p>Olav Askjer Kran & Transport AS</p> <p>Grøtåsli 3, 3176 UNDRUMSDAL Tlf. 916 89 051</p>
	<p>MYCOTEAM</p> <p>Forskingsveien 3 B, 0373 OSLO Tlf. 469 75 500</p>	 <p>BEMA AS BILDELER & UTSTYR www.bema.no</p>	<p>Byggmester Svein Jacobsen AS</p> <p>Skoggata 3A 3189 HORTEN Tlf. 932 15 600</p>
	<p>Viken Kjølleservice</p> <p>Per-Emil Helligren Markveien 1, 1870 ØRJE Tlf. 408 93 893</p>	<p>Varme & Elektrokomfort AS</p> <p>Kurefjordveien 497 1560 LARKOLLEN Tlf. 908 09 587</p>	 <p>Firing & Thorsen AS Nedrevei 8, 3183 HORTEN Tlf. 33 03 54 70</p>
 <p>HAALAND Tøst & Boligveiledning AS</p> <ul style="list-style-type: none"> Bistand ved overtakelse Teknisk rådgivning Tilstandsvurdering Vedlikeholdsplan Forhåndstakster Arealmåling <p>922 64 215 haaland.boligtakst@gmail.com</p>	<p>Bjørvik & Haugen AS</p> <p>Nordre Kullerød 17C 3241 SANDEFJORD Tlf. 33 47 91 10</p>	<p>Stiftelsen Våler Bo og servicesenter</p> <p>Våleråstunet 1, 2436 VALER I SOLØR Tlf. 908 24 512</p>	<p>Byggmester Tore Abrahamsen</p> <p>Skåtøyveien 109 3780 SKATØY Tlf. 918 50 561</p>
	 <p>Tonstad Bakeri AS 4440 TONSTAD Tlf. 38 37 01 22</p>	<p>Lars E. Strand Malermester og Entreprenørforetning AS</p> <p>Hvamsvingen 11B, 2013 SKJETTEN Tlf. 901 26 631</p>	 <p>TrafikkDirigering Valhallavegen 12, 2060 GARDERMOEN Tlf. 400 46 000</p>
	 <p>Gautefall Sentralen Gautefallgårdane 1, 3750 DRANGEDAL Tlf. 913 28 971</p>	<p>Mjøndalen Bakeri & Konditori</p> <p>Stasjonsgata 4 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 62 47</p>	 <p>SKRAPHANDEL & GJENVINNING AS GJØRPHJUKING, KJØP / SALG - JERN OG METALL BAKINGEVEIEN 11 P. 315 47 08 00 / 0778 81 800</p>
 <p>BV BØLVIKEN OG VOLLAN BYGG AS post@bvbygg.as 482 88 624 / 958 47 803</p> <p>Feldbergveien 107 3520 JEVNAKER</p>	<p>Anleggsgartner Bjørn-T. Bjerknes Mob. 918 67 604</p> 	<p>... for et bedre innneklima</p>	
	<p>Helen Hartel Rådgivning AS</p> <p>Stavåsen, 7200 KYRKSÆTERØRA Tlf. 948 34 929</p>	 <p>Bamble kommune bamble.kommune.no</p>	 <p>Gjerdrum kommune gjerdrum.kommune.no</p>
	<p>Franzefoss Gjenvinning AS avd. Porsgrunn</p> <p>Floodmyrvegen 22B, 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 51 81 34</p>	 <p>Krødsherad kommune krodsherad.kommune.no</p>	 <p>Sel kommune sel.kommune.no</p>

Vi trenger din e-postadresse

Regioner og lokallag/storlag sender av og til ut informasjon til sine medlemmer. Dette kan for eksempel være invitasjon til kurs, familieweekend eller årsmøte. Mange mottar dette på e-post, men de som ikke har registrert e-postadressen sin i medlemsregisteret mottar brev i posten.

For å spare både miljøet og portoutgifter, så ønsker vi at flest mulig medlemmer har registrert e-postadressen sin. Derfor setter vi veldig pris på om du kan sende oss din e-postadresse, enten via e-post til medlem@naaf.no eller via telefon 23 35 35 35. Du kan også registrere den selv på MinSide for medlemmer (www.naaf.no/minside).

Medlemsfordeler

Det er mange ekstra fordeler ved å bli medlem i NAAF, og det er ikke mange du trenger å benytte deg av før du faktisk har tjent på medlemskapet ditt.

Høie



20% på alle produkter merket med Asthma Allergy Nordic

Å legge til rette for god søvn er viktig for god helse. Høie tilbyr dundyner/puter, fiberdyne/pute og sengetøy som er så rene at de er anbefalt av Asthma Allergy Nordic (AAN).



Airthings

20% på utvalgte produkter

Nå kan du enkelt måle luftkvaliteten i boligen din. Airthings en ledende aktør innen måling, overvåking og rapportering av inneklimate. NAAF kan tilby sine medlemmer rabatt på de svært populære inneklimateproduktene – som blant annet ble kåret til en av årets beste oppfinnelser av Time Magazine i 2019.

populære inneklimateproduktene – som blant annet ble kåret til en av årets beste oppfinnelser av Time Magazine i 2019.

SE ALLE DINE MEDLEMSFORDELER OG BESTILL PÅ NAAF.NO
For å finne rabattkodene til våre medlemsfordeler, gå inn på «Min side», eller send en e-post til medlem@naaf.no

Fra nettbutikken

I vår nettbutikk finner du nyttige produkter for deg som har allergi, astma, eksem og andre overfølsomhetsykdommer.

Alle medlemmer får rabatt i nettbutikken, og alt overskuddet går direkte til NAAF, slik at vi blant annet kan fortsette å gi gratis hjelp og rådgivning til de som trenger det.

Våren kan være tøff for mange grunnet pollensesongen. I nettbutikken finner du mange produkter som gir deg en bedre hverdag, som for eksempel pollenmaske og DustPal som effektivt fjerner pollen innendørs.



Pollenmaske

Noen steder i landet er pollensesongen i gang, og andre steder er den rett rundt hjørnet. Det betyr at plenen må klippes. Hva med å prøve en pollenmaske for å unngå de verste plagene?

Respro® Allergimaske er laget med tanke på personer som sliter med hypersensitivitet overfor pollen, støv og andre luftbårne partikler eller forurensning.

Dustpal

Gå pollesesongen i møte med en støvreddende venn. Den fjerner vesentlig mer støv, svevestøv, pollen og partikler enn konvensjonelle dustere og microfiber kluter.



NAAFS REGIONER KONTAKT DITT REGIONKONTOR

REGION AGDER

facebook.com/naafagder
Telefon: 948 72 107 / 213 98 147
Adresse: Rykeneveien 113, 4824 Bjorbekk
Kontortid: Mandag/onsdag/torsdag kl. 09.00-15.00
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: Amfi Moa Øst, Langelandsveien 51, 6010 Ålesund

Regionsekretær: Aina Vareide Haug
Kontorsted: Værnesgt. 9, Stjørdal
Kontortid: Mandag og onsdag kl. 09.00-15.00
E-post: aina.haug@naaf.no
Telefon: 908 57 807

Regionsekretær: Linda Marie Godø
Kontorsted: Amfi Moa Øst, Ålesund
Kontortid: Mandag- fredag 09.00-15.00
E-post: linda.godo@naaf.no
Telefon: 954 04 132

MØRE OG ROMSDAL

Adresse: Amfi Moa Øst, Langelands-veien 51, 6010 Ålesund.
Telefon: 95 40 41 32
Kontortid: Mandag- fredag kl. 09.00-15.00
Regionsekretær: Linda Marie Godø
E-post: linda.godo@naaf.no
Nettside: naaf.no/midt

TRØNDELAG

Telefon: 92 28 71 46
Postadresse: Postboks 89, 7541 Klæbu
Besøksadresse: Amunddalsveien 303, 7541 Klæbu
Kontortid: Mandag og fredag kl. 09.00-15.00
Regionsekretær: Gina Strøm
E-post: gina.strom@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: 955 52 690
Kontortid: Mandag, tirsdag og onsdag kl. 09.00-15.00
Adresse: Storgata 48, 8006 Bodø
Regionsekretær: Carina Johansen
E-post: carina.johansen@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/naafoslogakershus
Telefon: 23 32 69 96
Kontortid: Mandag-fredag
Adresse: Pb. 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo.
Regionsekretærer: Emilie Næss Lunde
E-post: emilie@naaf.no
Nettside: naaf.no/oslogakershus

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
Adresse: Blekkbakkeveien 1, 3725 Skien
Kontortid: Mandag/ons/tors i partallsuker, mandag og onsdag i oddetallsuker.
E-post: mona.larsen@naaf.no
Nettside: naaf.no/ostafjells

BUSKERUD

Telefon: 32 83 69 10
Regionsekretær: Ellen Sørby 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: Ellen Sørby
E-post: ellen.sorby@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

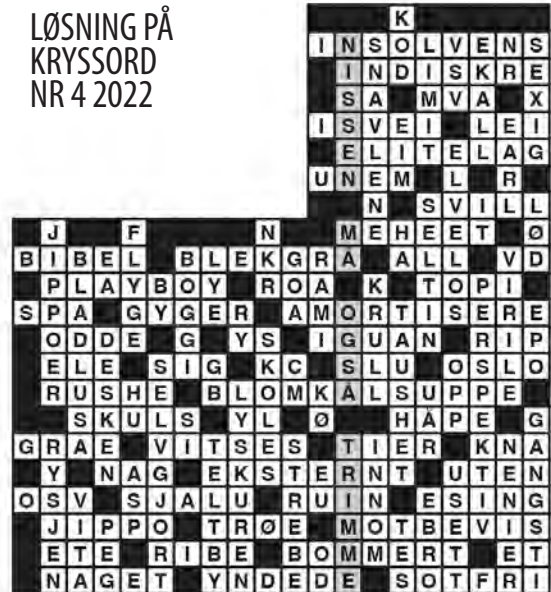
facebook.com/vallemarinadnh
Det Norske Helsecenter, Calle Bjorn Lyng
Adresse: 2 E-35120, Arguineguin Gran Canaria.
Telefon: (00 34) 92 81 50 222
E-post: naafgc@hotmail.com
Nettside: naaf.no/vallemarina

NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

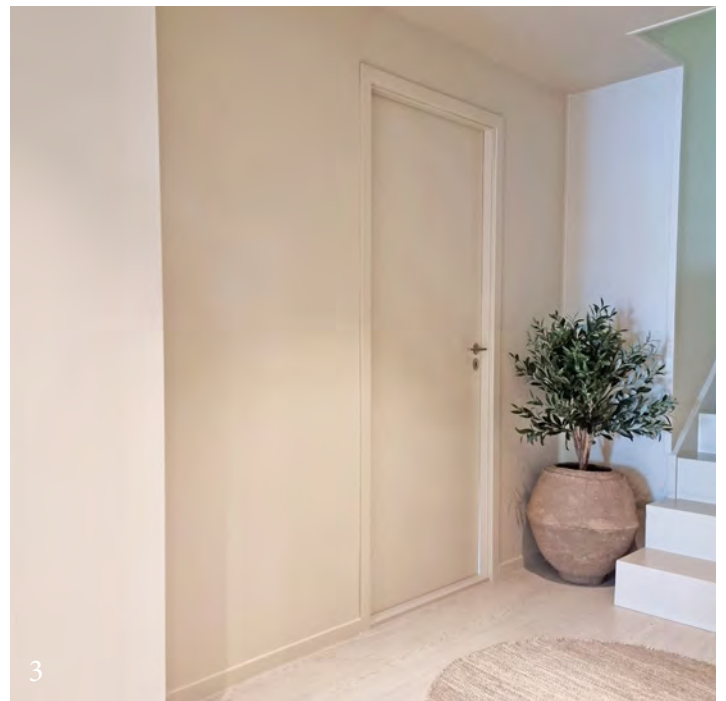
Postadresse: Postboks 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo Besøksadresse: St. Olavs gate 25, 0166 Oslo
Telefon: 23 35 35 35
Faks: 23 35 35 30
E-post: naaf@naaf.no
Nettside: naaf.no

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: naaf.no/omnaaf

LØSNING PÅ KRYSSORD NR 4 2022



Vinner av kryssord 4 2022:
Beth Karin Storaker, Stavanger
Gratulerer, premien kommer i posten!



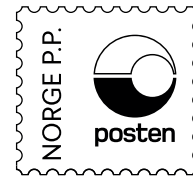
1+2 LINDA KARLSEN PUSSET OPP MED HUNTONIT PROFF VEGG MALT I BLEK SAND FRA JOTUN. SE PROSSESS OG RESULTAT PÅ HENNES INSTAGRAMKONTO @LINDA.M.KARLSEN

3 PROFF VEGG MED I SPACE FRA JOTUNLADY SIN LADY PURE COLOR SUPERMATT

LEKRE MILJØVENNLIGE INTERIØRPLATER

Huntonit vegg- og takplater samt panelbord tåler temperatursvingninger godt og kan brukes i stue, hagestue og våtrom. Produseres i Norge av norsk trevirke. Platene inneholder ingen kunstige tilsetningsstoffer og anbefales av Norges Astma- og Allergiforbund.

Huntonit produkter kommer i et bredt utvalg av farger og design i naturens eget materiale. Siste tilskudd er Proff Vegg; en slett veggplate som gir jevn overflate uten skjøl og med en skruffasthet opp mot 150 kg. Se huntonit.no for mer!



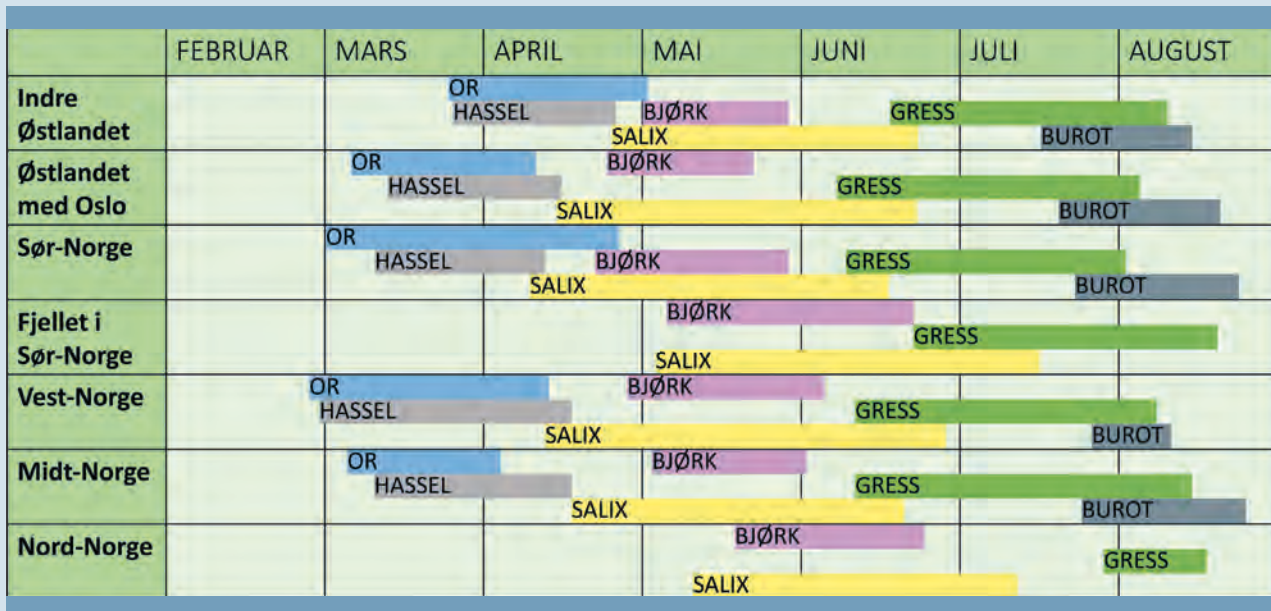
Returadresse:
Norges Astma- og Allergiforbund
Postboks 6764, St. Olavs Plass
0130 Oslo

Vår pollenkalender viser når spredningen av de ulike pollentypene starter.

Klipp ut kalenderen og heng den på kjøleskapet, så har du oversikt over spredningen i ditt område.



Pollenkalender



Gjennomsnittsdatoer over de siste sesongene.
Tidspunkt og varighet for de ulike spredningsperiodene kan variere betydelig fra år til år, avhengig av værutviklingen.