AstmaAllergi

Anafylaksi
Nytt alternativ til adrenalinpenn.

Pollen-konferanse
Spennende samarbeid på tvers av landegrensene.

Politisk
Slik ser statsbudsjettet ut for NAAF.

Forskning
Fedme kan ha betydning for diagnostiseringen av kols.



Hudallergi
Når huden reagerer på jobben.

NR. 3 • NOVEMBER 2026 • 66. ÅRGANG

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere



Hei!



BEATE SLOREBY,
REDAKTØR

I denne utgaven av AstmaAllergi kan du lese om Nina (61) som jobber i blomsterbutikk og fikk smertefulle sår og sprekker på fingrene som ikke ville gro. Hun erfarte at det kan ta tid å finne ut hva huden reagerer på, og håper hennes historie kan være til hjelp for andre.

Vi har også snakket med Michael (14) om hvordan det er å ha alvorlig matallergi og alltid måtte sjekke ingredienslistene før han spiser noe. Og har han ikke med seg adrenalinpennen lar han være å spise. Dessverre er det mange som av ulike årsaker nøler med å sette en adrenalinpenn ved alvorlig allergisk reaksjon. Kanskje kan en ny adrenalin-nesespray som kom på hvit resept i sommer senke terskelen for å gi adrenalin?

Ny norsk forskning gir økt innsikt i hvordan fedme kan virke inn på lungehelsa. Funnene kan bidra til mer presis diagnostikk og bedre oppfølging av personer med luftveissymptomer og fedme.

Du får også en oppsummering av årets pollensesong og siste nytt innen pollenvarsling.

Ønsker dere alle en god førjulstid!

Husk at AstmaAllergi er tilgjengelig digitalt for medlemmer. Du finner bladet på min side ved å logge deg inn på: *https://naaf.profundo.no/minside*. Her ligger også tidligere utgaver fra og med 2026.

Ønsker du å gi beskjed om feil ved leveringen av bladet – eller har du har spørsmål om distribusjonen?
Ta kontakt med Fagpressens kundesenter på epost *kundesenter@fagpressen.no* eller telefon 21 07 25 88 (åpent mandag til fredag, kl. 8–16).

AstmaAllergi

Et tidsskrift for medlemmer
i Norges Astma- og Allergiforbund.

REDAKTØR:
Beate Sloreby
astmaallergi@naaf.no

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

Design:
Aksell, Kristine Steen

Trykk:
Aksell AS, aksell.no

Annonser:
A2media AS
Annonseselger Hege Stensbak
hege@a2media.no
tlf. 984 00 131

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 1/2027 kommer 5. mars.
Annonsefrist: 3. februar.

Forsidebilde: Beate Sloreby

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET – gjør Norge friskere

SVANEMERKET Trykksak 2041 0379

TRYKT I NORGE NO - 1470

Fagpressen

Innhold



08 **Anafylaksi**

Michael har alltid med adrenalinpennen. Nå er det kommet et nålefritt alternativ.



14 **Hudallergi**

Nina utviklet hudallergi etter mange år i blomsteryrket.



18 **Pollenkonferanse**

Spennende pollensamarbeid på tvers av landegrenser.

Leder 3
Visste du at 6
Alvorlig allergi 8
Pollensesongen 2026 12
Hudallergi 14
Pollenkonferanse 18
Sissels mat 20
Statsbudsjettet 24
Fastlegeaksjonen 25

Innhold



26 **Arendalsuka**

Norges Astma- og Allergiforbund deltok under Arendalsuka.



28 **Forskning på kols**

Ny studie viser hvordan fedme kan bidra til feildiagnostisering av kols.



37 **NAAFU har fått valgkomite**

Styret i NAAFU var samlet for å planlegge 2027 og laget SoMe-video.

Arendalsuka 26
Forskning på kols 28
Spør NAAFs rådgivere 32
Nytt fra NAAF 34
Nytt fra NAAFU 37
Forbundslederens spalte 38
Regionnytt 39
Inneklimakonferanse 48
Hjernetrim 49

Visste du at...



Foto: Colourbox

Apotekene gir gratis veiledning i inhalasjonsteknikk

I 2016 fikk norske pasienter med astma og kols rett på grats veiledning i riktig inhalasjonsteknikk på apotekene. I løpet av disse ti årene har apotekene gjennomført over 630 000 veiledninger, opplyser Apotekforeningen. Målet er å sikre riktig bruk av inhalatorer og bedre effekt av legemidlene. Teknikken er vanskeligere enn den ser ut til, og apotekene så at få hadde fått ordentlig opplæring.

– Apotekene fortalte om pasienter som har brukt inhalatorer feil i årevis, og som dermed har hatt liten eller ingen effekt av medisinen sin, sier fagdirektør i Apotekforeningen Hanne Andresen.

Evalueringer av tjenesten har vist at før veiledning hadde kun tre av ti pasienter riktig teknikk. Etter en veiledning i apotek hadde ni av ti riktig teknikk.

Røyk fra skogbranner gir helseutfordringer

Globale, ekstreme hendelser med røyk fra skogbranner er tredoblet siden 1990-tallet. Det viser en studie omtalt i Verdens meteorologiorganisasjon (WMO) sin siste rapport om luftkvalitet og klima, melder NTB. Klimaendringer gir oss flere ekstreme skogbranner og WMO advarer om konsekvensene av den svært giftige røyken. Hetebølger og skogbranner skaper mikroskopiske luftforurensende partikler som kan undergrave den internasjonale innsatsen for å bedre luftkvaliteten, beskytte folkehelsen og ta vare på naturen, skriver WMO i rapporten.

Rapporten peker på at kraftige skogbranner fører til høy konsentrasjon av skadelige finpartikler i lufta. Partiklene skader helsen til mennesker og dyr, selv om de lever langt fra selve brannen. Partiklene kan spres langt med vinden.

– Mikropartikler som dannes ved forbrenning av vegetasjon, er langt mer giftige enn partikler fra andre kilder, selv sammenlignet med eksosutslipp fra biler, understreker Lorenzo Labrador fra WMOs globale overvåkingsnettverk av atmosfæren.



Illustrasjon: Colourbox/Vector Tradition

Forskningsprosjekt skal forebygge lungesykdom hos barn i Nepal

NTNU og St. Olavs hospital skal bistå i et forskningsprosjekt i Nepal, opplyser Gemeni.no. Luftveisinfeksjoner er årsaken til 20-30 prosent av alle sykehusinnleggelser og den vanligste dødsårsaken hos barn under fem år i Nepal. Forskningsprosjektet C-LUNG (Children's Lung Study) har til hensikt å forbedre behandlingen av lungeinfeksjoner i tidlig barndom, og å utvikle rimelige metoder for forebygging av astma og kronisk lungesykdom i lavinntektsland.

Biologiske prøver og kliniske data skal samles inn fra mer enn 1000 små barn. Det blir tatt neseprøver og blodprøver av barna på Dhulikhel Hospital. Neseprøven sendes til Sykehuset i Molde og blodprøvene til NTNU. Man skal studerer hvordan immuncellene til barna reagerer på de ulike virusene og teste ut behandling for å bremse utvikling av kronisk lungesykdom hos barn som får lungeinfeksjon.

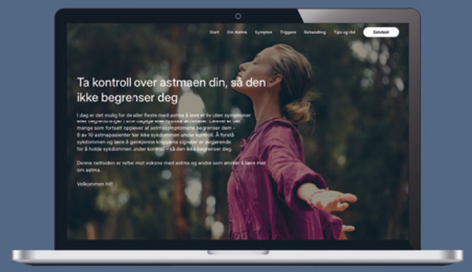
Har du kontroll på astmaen din?

Med riktig oppfølging og kunnskap kan du leve godt med astma – med færre symptomer og mer frihet i hverdagen.

Mange opplever symptomer uten å være klar over at dette kan henge sammen med at astmaen ikke er godt nok kontrollert.



Om astma



På omastma.no kan du:

- Ta en test som gir en indikasjon på din astmakontroll
- Forstå hva symptomene dine kan bety
- Få råd for en bedre hverdag
- Se hva du kan ta opp med legen din

Små grep kan gjøre en forskjell.

Ta testen nå – det tar bare noen få minutter

www.omastma.no

Chiesi Pharma AB | Chiesi.no | infonordic@chiesi.com
21664-05.2026

Chiesi

– Det virker som mange ikke forstår hvor alvorlig det er

Michael Tronslien Meier (14) sjekker alltid ingredienslista på maten før han spiser. Og har han ikke med seg adrenalinpenn så spiser han ikke.

BEATE SLOREBY

Michael Tronslien Meier går ikke mange steder uten adrenalinpennene. Hvis han ikke har dem med seg så lar han vær å spise. Er han litt usikker på maten spiser han heller ikke, og venter til han kommer hjem og vet at det er trygt. Michael har alvorlig matallergi mot egg, peanøtter, cashewnøtter og pistasjnøtter.

Testet

– Han har vært på Rikshospitalet og tatt provokasjonstest på egg for å se hvor toleransegrensen går. Den gikk ved tre gram, forteller mor Vanja Tronslien.

For nøtter hadde han så høye verdier på blodprøvene at sykehuset ikke ville utføre matprovokasjonstest.

– *Hvordan oppdaget dere at han hadde matallergier?*

– Vi oppdaget rett før han var ett år gammel at han ikke tålte melkeprotein. Vi var flere ganger på Rikshospitalet. Det ble tatt blodprøver og prikktester og de fant ut at han heller ikke tålte egg og nøtter. I tillegg er han allergisk mot skalldyr, katt og gresspollen. Han har også kryssallergi mot grønne erter. Han har senere vokst av seg melkeproteinallergien, men bruker laktosefritt, forklarer Vanja.

Må alltid sjekke

Det har blitt en vane å alltid forsikre seg om at all mat er uten egg og nøtter. Siden han lærte å lese har han alltid dobbeltsjekka selv. De leser alltid ingredienslista, for plutselig kan produsenten ha gjort endringer på ingrediensene i produktet. For eksempel så sluttet Hennig Olsen med egg i isene, men plutselig hadde de begynt med egg igjen i noen av isene. De oppdaget også at en tannpastatype for voksne har eggehvite i seg.

De er vant til å ha med egen matboks med mat og kaker i barnebursdager, og når de skal noe sted. Han synes ofte det er vanskelig å stole på at andre har klart å lage maten slik at han ikke kan bli syk. Han innrømmer også at han kjenner på usikkerhet hvis andre sitter for nærme og spiser noe han ikke tåler. Michael sjekker alltid selv hva det er i maten han spiser. Når han er på besøk hos andre ber han om å få lese ingredienslista.

– Noen ganger er det kjedelig å ha matallergi, for eksempel når jeg er ute med venner og er på butikken. Jeg vet egentlig hva jeg kan kjøpe, men jeg må alltid bruke tid på å stå å lese bakpå for å være sikker, sier Michael.

Lite kunnskap

Vanja Tronslien opplever at det er generelt lite kunnskap om matallergi i samfunnet.

– Det virker som mange tenker at det ikke er så farlig. De forstår ikke at det er en reell allergi, mener hun.

Det gjør det utfordrende å være på restaurant, og spesielt hotell. På hoteller legger de for eksempel ofte egg sammen med bacon. Og hvis noen har brukt en kniv med egg på i smøret, så trigger det elveblest.



Barnehage og skole

De synes barnehagen var flinke til å tilpasse maten.

– *Tror du elever og lærere kan mye om matallergi?*

– Jeg tror ikke elevene kan så mye om det. Lærerne kan mer. I timene med mat og helse går det greit. Læreren gir oppskrifter som er uten egg. Jeg har kantinedrift som valgfag og vet derfor hva de har hatt i maten som selges, forteller Michael.

Han stoler på at læreren vet hva som skal gjøres hvis han får en allergisk reaksjon. Han er mer usikker på om kompisene vet hva de skal gjøre. Vanja opplyser at to av kompisene hans har fått opplæring i hva de skal gjøre og bruk av adrenalin-penn.

Fikk allergisk reaksjon

I fjor sommer opplevde han å få en allergisk reaksjon da han var på tur med besteforeldrene sine. De skulle spise ute og hadde fått bekreftet at det ikke var egg i maten.

– Etter å ha tatt en bit av karbonaden kjente jeg at det begynte å klø i halsen og så begynte jeg å få vondt i magen. Det var skummelt. Jeg ble redd og tenkte at nå dør jeg, forteller han.

Bilde over: Vanja Tronslien og Michael Tronslien Meier har stort sett alltid med adrenalinpenn og de har brukt en testpenn til å øve med for å bli trygge på hvordan den skal settes. Foto: Beate Sloreby

Til høyre: Michael viser med en penn som brukes til å øve med, hvordan han setter adrenalinpenn. Foto: Beate Sloreby



Han ringte faren som kontaktet spisestedet. Da de dobbeltsjekket viste det seg at de hadde sett på en gammel ingrediensliste og at det var egg i karbonadene likevel. Michael satte adrenalinpennen selv.

– Fordi vi hadde vært på Rikshospitalet og gjort provokasjonstest så kjente vi igjen symptomene ganske fort, påpeker Vanja.

Etter å ha konferert med 113 fikk de beskjed om å vente på ambulansen. De ga han to sprøyter til før de kjørte til sykehuset. Han ble liggende til observasjon på sykehuset til det var gått seks timer etter den allergiske reaksjonen.

Adrenalin-nesespray

Michael demonstrer hvordan man setter adrenalinpennen med en testpenn som de bruker til å trene med. 1. juni i år ble en adrenalin-nesespray til akuttbehandling av allergiske reaksjoner tilgjengelig i Norge på hvit resept.

Mor er positiv til at det har kommet et alternativ til adrenalinpennen. Hun tror den vil være lettere å ta med seg hvis den kan få plass i lomma, kanskje spesielt nå som sønnen er blitt eldre og er mer ute på egenhånd. I dag må de alltid ha med veske eller sekk til etuiet med pennene. Michael er mer usikker.

– Jeg skjønner ikke hvordan den virker. Hvordan kan en nesespray virke like bra som å sette en sprøyte i låret? undrer han.

Adrenalin-nesesprayen gir raskt opptak av adrenalin gjennom slimhinnen i nesen. ALK viser til data fra et amerikansk utviklingsprogram med over 700 deltakere. Adrenalin-nesesprayen viste her en sammenlignbar effekt med tradisjonelle adrenalinpenner på tvers av en rekke pasientsituasjoner. Det gjaldt også når en person var forkjølet eller hadde betydelig blokkering i nesen. I tillegg til å være nålefri har adrenalin-nesesprayen 30 måneders holdbarhet og er temperaturstabil.

– ALK begynner nå også å se de første erfaringene fra klinisk bruk av adrenalin-nesespray i land som USA, England og Tyskland, hvor EURneffy ble lansert i fjor. Det vil gi selskapet ytterligere innsikt i den praktiske bruken av adrenalin-nesesprayen, uttaler Anne Helen Præsttun, norsk landssjef for ALK Nordic.

Mye usikkerhet

Rundt 25 000 nordmenn har i dag en adrenalinpenn som skal tas i bruk raskt hvis man får et allergisk anfall. Anafylaksi krever rask behandling med adrenalin og kan være livstruende uten behandling. Likevel er det mange som nøler med å bruke den i en nødsituasjon.

Eirik Herland er barnelege og allergolog hos Smestadbarnelegene i Oslo. Han forteller at det er gjennomgående at pasienter som kommer til kontroll og har opplevd å få anafylaksi ikke har fått satt adrenalin.

Barnelege og allergolog hos Smestadbarnelegene i Oslo, Eirik Herland, håper at adrenalin-nesesprayen vil bidra til at flere tørr å gi eller sette adrenalin ved en alvorlig allergisk reaksjon. Foto: Privat



– De valgte å se an, tenker at det ikke er nødvendig eller har kviet seg for å sette adrenalinpennen. Selv når pasienten har besvimt har det ikke blitt satt adrenalinpenn, forteller han.

Herland synes det er positivt at det nå finnes et alternativ på markedet.

– Mange barn og voksne har frykt for spissen og det å få et stikk, så terskelen for å bruke en adrenalinpenn er nok litt høyere enn å bruke en adrenalin-nesespray, tror han.

Men det er ikke bare på grunn av nålefrykt at pennen ikke blir brukt.

– Vi har barn mellom 0-18 år til behandling hos oss. Selv om vi gir opplæring i bruk av pennen så glemmer de etter hvert hvordan de bruker den og blir usikre. Jeg ser også at fra de er cirka 14 år og oppover så er det mange som glemmer å ta med seg adrenalinpennen, påpeker Herland.

– *Kan du forklare hvordan adrenalin-nesesprayen brukes?*

– Adrenalin-nesesprayen inneholder kun en dose så man skal derfor ikke ta en testspray i lufta først slik som med vanlig nesespray. Man skal sikte rett opp i nesa. Hvis det er nødvendig med en dose til skal den tas i samme nesebor. Det er deretter vanlig prosedyre som ved adrenalin-penn. Man skal alltid ringe 113 etterpå og konferere med lege, sier Eirik Herland





Ved flere av målestasjonene var pollenmengdene høyere enn de foregående ti årene for gress. Foto: Colourbox

Høye nivåer av gresspollen i årets sesong

Bjørkepollensesongen startet tidlig i år, men ga forholdsvis lite pollen. Mens flere målestasjoner hadde høyere nivåer av gresspollen enn i de foregående ti årene.

NESTOR GONZÁLEZ ROLDÁN, SENIORPOLLENFORSKER OG LEDER FOR POLLENVARSLINGEN I NAAF.

Or og hassel er de pollentypene som starter pollensesongen. I år varierte pollenmengden av or mye mellom stasjonene. Flere steder ble det registrert høyere pollenmengder enn de foregående ti årene, mens andre steder hadde mer beskjedne nivåer. Førde hadde klart høyest samlet mengde orepollen i 2026.

Hasselpollen forekom i relativt høye mengder ved flere stasjoner. Ved de fleste stasjonene med sammenlignbare data lå nivåene høyere enn de foregående ti årene. Oslo hadde den høyeste årssummen.

Svært tidlig Salix-sesong i Tromsø

Salix-pollen fra selje, pil og vier viste store geografiske forskjeller. Et særlig tydelig trekk var den svært tidlige sesongstarten i Tromsø. Salix startet rundt tre uker tidligere enn de foregående ti årene. Tromsø hadde også den høyeste samlede mengden Salix-pollen i 2026.

Bjørkepollensesongen startet generelt tidligere enn de siste årene, men selve sesongen var forholdsvis svak. Ved de fleste målestasjonene ble det registrert lavere årssummer enn i de foregående ti årene. Lillehammer hadde likevel den høyeste bjørkepollenmengden blant stasjonene i 2026.

Mye gresspollen flere steder

Høye temperaturer og rask vegetasjonsutvikling flere steder i landet førte til en tidligere start på gresspollensesongen i år enn normalt. Gresspollensesongen skiller seg tydelig ut som en av de mest markante trekkene ved pollenåret 2026. Ved de fleste stasjonene med sammenlignbare data var pollenmengdene høyere enn de foregående ti årene. Særlig i Oslo var nivåene uvanlig høye, med en årssum som var høyere enn i noen av de foregående ti årene. Også Lillehammer hadde en særlig høy årssum, mens Kristiansand hadde den høyeste samlede mengden gresspollen blant årets målestasjoner.

Burotpollen ble som vanlig registrert i relativt beskjedne mengder, men flere stasjoner hadde likevel høyere nivåer enn de siste årene. De høyeste mengdene i 2026 ble registrert i Lillehammer og Oslo.

NAAF arbeider også med nye pollenoversikter for blant annet furu og gran, slik at publikum lettere kan se når disse pollentypene vanligvis forekommer og hvor vanlig forekomsten er gjennom sesongen.

Den daglige pollenregistreringen starter opp igjen i slutten av januar eller begynnelsen av februar 2027, avhengig av værforholdene og utviklingen av den nye pollensesongen.

Santen

ØYEDRÅPER UTEN KONSERVERINGS-MIDLER



Lindring for tørre øyne

Konserveringsfrie øyedråper som kan brukes sammen med kontaktlinser, lindrer tørre og irriterte øyne.

Erstatning for naturlige tårer, som fukter og smører øynene.

I tillegg bevarer den fukteffekten lengre.

Kan kjøpes på apotek og nå også i utvalgte Kiwi butikker.
Les mer på **www.torreoy.no**

Hyprosan (hypromellose 3,2 mg/ml), kunstig tårevæske, øyedråper. Til bruk i øynene. Les pakningsvedlegget før bruk. OTC legemiddel som virker som erstatning for naturlige tårer som fukter og smører øynene. Hyprosan øyedråper brukes til å behandle symptomer på tørre øyne hos voksne. **Dosering:** Voksne: 1 dråpe i hvert øye 3 ganger daglig, eller ved behov. Administreres minst 5 minutter etter andre øyepreparater for å hindre utskylling. Inneholder ikke konserveringsmidler, det kan derfor brukes sammen med kontaktlinser. Du må kontakte lege dersom du ikke føler deg bedre eller hvis du føler deg verre. Telefon: +47 21 93 96 12. E-post: medinfo@santen.no www.santen.com. Hyprosan SmPC 19.02.2021.

Hyprosan (hypromellose)

HYPROS-NO-240009 / 10-2026.

– Plutselig ville ikke sårene på hendene gro

Nina Doré Helgerud (61) har jobbet med blomster i 45 år, men hadde aldri hørt om Tulip-fingers.

BEATE SLOREBY

– Man får alltid litt kutt, sår, sprekker og tørre hender og fingre i denne jobben. Vi er mye i kontakt med vann så hendene er nesten konstant våte. Det er alt fra renhold til å ha vått papir på nesten alle buketten og vann i blomsterbøttene, beskriver Nina Doré Helgerud.

Men så merket hun etter hvert en endring. Sårene og sprekkene på hendene grodde ikke, eller grodde veldig sent. Hendene var tørrere enn vanlig og hun fikk intens kløe. Hun viser frem bilder som hun tok for å kunne vise hvordan det var.

– Når man får sprekker på nesten alle fingrene så er det vondt. Noen ganger var det så vondt at jeg måtte sitte med fingrene i en isbøtte når jeg kom hjem for å få roet det. Man får lyst til å skrelle av seg all huden for det klør så intenst. Men jeg vet jo at det ikke er så lurt å klø for da klorer du opp alt. Jeg har også fått utslett på magen og føttene hvis jeg har fått sol der.

Tok tid

Til slutt gikk hun til fastlegen og sa at dette ikke kan være normalt.

– Den overgangen fra alltid å ha litt sår og sprekker til at jeg la merke til at det ikke grodde som det skulle – den perioden blir fort litt lang fordi man skjønner ikke hva som er i ferd med å skje.

Fastlegen ga henne henvisning til hudlege. Hendene blir alltid bedre når hun har ferie og uheldigvis fikk hun timeinnkalling etter ferien.

– Hudlegen gadd knapt å se på hendene. Han mente det var eksem og ba meg gå hjem og smøre med fuktighetskrem. Det hjalp selvfølgelig ikke. Så var jeg hos fastlegen igjen for noe annet en stund senere og viste henne hendene. Hun søkte en gang til hos en annen hudlege.

Den nye hudlegen mente det kunne være Tulip-fingers og ville ha henne til Rikshospitalet hvor de kan utføre en test for dette. Men først måtte andre stoffer som finnes i kosmetikk, parfymer og lignende testes og utelukkes hos hudlegen.





Hun tok bilde av fingrene sine når de var på det verste. Foto: Privat

Tulipalin A

Testen på Rikshospitalet bekrefte at det var Tulip-fingers, som betyr at huden reagerer på tulipalin A (α-methylene-γ-butyrolactone) som forekommer naturlig i enkelte planter, særlig tulipan, alstroemeria og erythronium-arter.

– Det er litt rart at jeg har jobbet i dette yrket siden jeg var 16 år og aldri har hørt om dette. Jeg tenker det må være flere som sitter med sånne uforklarlige sår som ikke gror, og som ikke finner ut av det. Derfor er jeg opptatt av at flere skal få vite om dette slik at de ikke trenger å gå så lenge som meg.

For Nina Doré Helgerud tok det nesten tre år fra hun oppsøkte fastlegen første gang til hun til slutt kom til en hudlege som forstod hva det kunne være.

– Jeg er veldig glad for at de fant ut av det. Det har blitt mye bedre enn det var. På



Nina Doré Helgerud bruker nitrilhansker på jobb for å beskytte hendene. Hun håper at hennes historie kan føre til økt kunnskap slik at andre ikke trenger å gå like lenge som henne før de får hjelp.

Rikshospitalet sa de at jeg ikke skal gå med åpne sår og må bruke kortisonsalver, så jeg har begynt med det. Når man først vet hva man reagerer på, da gjør man selvfølgelig alt man kan for å unngå det stoffet. Men det er vanskelig å få beskyttet seg hundre prosent. I søpla og alt man soper opp fra gulvet er det masse stilker og smådeler fra blomster som jeg ikke vet hva er fra og plast som har vært rundt blomstene.

Tulipansesongen er kort og tulipaner selges mest i rene pakker så de er ikke noe problem å forholde seg til synes hun. Alstroemeria derimot er den blomsten de selger mest av og er i alt fra bunter, blandingsbuketter til oppsatser.

Bruker nitrilhansker

– Hvordan tilpasses eller tilrettelegges det på jobb?

– Alle her vet om dette. Hvis jeg holder på med noe, og ikke har hansker i nærheten, når en kunde kommer løpende med disse blomstene så roper jeg på en kollega og spør om de kan pakke den inn for meg. Det er ikke noe problem. Jeg kjenner arbeidsdagen min godt og prøver å tilpasse og gjøre det jeg kan for å beskytte meg. Jeg bruker nitrilhansker så mye jeg kan, men det blir klamt og varmt hvis jeg skal bruke det hele dagen. En engangshanske er oppbrukt så fort den blir våt eller skitten, så det går med mange hansker i løpet av en arbeidsdag, sier hun.

Arbeidsgiver har, slik de skal, sendt inn skjema til NAV og forsikringsselskapet i forhold til å få det meldt inn som yrkessykdom.

– Jeg er 61 år så omskolering er ikke et tema synes jeg. Det er til å leve med nå i forhold til slik som det var. Så får jeg se hvordan det går, sier Nina Doré Helgerud.

Uvanlig

Ledende seniorforsker og overlege Jose Hernán Alfonso ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) og hudavdelingen på Rikshospitalet forteller at vi ikke har gode tall på hvor vanlig Tulip-fingers er i Norge. I befolkningen generelt er dette en ganske uvanlig tilstand, men blant personer som arbeider mye med tulipaner og andre blomster, for eksempel florister og gartnere, er det en kjent arbeidsrelatert hudsykdom.

– Men dette handler ikke bare om arbeid. Man kan også bli eksponert gjennom fritids- og hobbyaktiviteter. En person som dyrker eller håndterer mye blomster hjemme eller i hagen kan i prinsippet utvikle samme type

allergi. Det avgjørende er hva huden kommer i kontakt med, hvor ofte og over hvor lang tid – ikke kun om eksponeringen skjer på jobb eller hjemme, forklarer Jose Hernán Alfonso.

Tulipaner inneholder stoffer som kan irritere huden, og hos noen kan det også utvikles kontaktallergi. Det viktigste allergifremkallende stoffet kalles tulipalin A.

– Ved kontaktallergi har immunforsvaret på en måte «lært seg» å reagere på et bestemt stoff. Når huden senere kommer i kontakt med stoffet igjen, kan det oppstå eksem med rødhet, kløe, tørr hud, sprekker og sår. Ved Tulip-fingers sitter eksemet gjerne på fingrene, rundt neglene og mellom fingrene – altså akkurat de områdene som er mye i kontakt med blomstene. For en florist kan dette bli et stort problem, fordi hendene egentlig er et av de viktigste arbeidsredskapene man har.

Må tenke bredt

Det aller viktigste er først å finne ut hva man faktisk reagerer på – og hvor man møter dette stoffet. Da må legene tenke bredt. Kontaktallergener finnes både på jobb og hjemme, for eksempel i kosmetikk og hudpleieprodukter, rengjøringsmidler, smykker, klær og sko, lim, maling, planter og forskjellige hobbyprodukter. For noen ligger den viktigste eksponeringen på arbeidsplassen, mens for andre kan den finnes hjemme eller i en fritidsaktivitet. Noen blir også eksponert flere steder samtidig.

– Hvilke råd gir dere generelt til dem som får påvist kontaktallergi?

– En kontaktallergi varer som regel livet ut, men det betyr ikke at man nødvendigvis skal ha eksem resten av livet. Hvis man finner ut hva man reagerer på og klarer å redusere eller unngå kontakten med dette stoffet, kan huden bli helt eller nesten helt bra. Vi prøver derfor å gi konkret informasjon om hvor allergenet finnes, hvilke produkter eller aktiviteter man bør være oppmerksom på og hvilke alternativer som finnes.

Ved arbeidsrelatert kontaktallergi må man også se på arbeidssituasjonen. Riktige hansker og gode arbeidsrutiner kan være viktig, men hansketype må tilpasses det stoffet man skal beskytte seg mot. Ved håndtering av tulipaner



Tulipalin A forekommer naturlig i enkelte planter, særlig tulipan, alstroemeria (bildet) og erythronium-arter.

er nitrilhansker et aktuelt beskyttelsestiltak. Samtidig må selve eksemet behandles. Det hjelper lite å finne allergien dersom huden fortsatt er betent og hudbarrieren ikke får anledning til å reparere seg.

Kontakt bedriftshelsetjenesten

– Hva kan man ha krav på av tilrettelegging?

– Hvis hudsykdommen påvirker arbeidsevnen, har arbeidsgiver plikt til å vurdere tilrettelegging så langt det er mulig. Hva dette innebærer i praksis vil variere fra arbeidsplass til arbeidsplass. Ved kontaktallergi kan det for eksempel være aktuelt å redusere kontakten med allergenet, endre enkelte arbeidsoppgaver eller arbeidsrutiner, bytte produkter eller materialer eller sørge for bedre beskyttelse. Noen ganger kan det være nødvendig å finne andre oppgaver i virksomheten. Målet bør være at personen så langt som mulig kan fortsette i arbeid uten at arbeidet samtidig gjør huden syk. Her kan bedriftshelsetjenesten være veldig nyttig, fordi de kan se på den faktiske eksponeringen på arbeidsplassen og bidra til samarbeid mellom arbeidstaker, arbeidsgiver og helsepersonell, svarer han.

Tar tid

– Nina fortalte at det tok nesten tre år før hun fikk riktig diagnose. Er din erfaring at det ofte kan gå lang tid før denne pasientgruppen får riktig diagnose?

– Ja, dessverre kan det ta lang tid, og historien til Nina overrasker meg derfor ikke. Det tar oftest lang tid til å få riktig diagnose og behandling. Håndeksem er vanlig og kan ha mange forskjellige årsaker. Det kan skyldes irritasjon fra vann, såpe eller kjemikalier, atopisk eksem, kontaktallergi – eller flere ting samtidig. Bare ved å se på hendene er det derfor ofte umulig å vite hva som ligger bak. Det som er veldig viktig er å spørre konkret om eksponering: Hva jobber du med? Hva tar du på i løpet av arbeidsdagen? Hvilke produkter, kjemikalier, planter eller hansker bruker du? Men også: Hva gjør du hjemme? Har du hobbyer? Driver du med hagearbeid, oppussing, maling, keramikk, blomster, håndarbeid eller andre aktiviteter hvor huden kommer i kontakt med bestemte stoffer? Noen ganger ligger nøkkelen til diagnosen nettopp der.

– Hva tror du er grunnen til at det kan ta så lang tid?

Det er nok flere grunner, og jeg tror det er viktig å være ærlig på at dette ikke bare handler om at kontaktallergi kan være vanskelig å diagnostisere, sier han og forklarer:

For det første kan allergien utvikle seg over tid. Man kan ha jobbet med eller brukt et produkt i mange år uten problemer. Derfor er det ikke alltid intuitivt, verken for pasienten eller legen, å tenke at noe man tidligere har tålt plutselig kan være årsaken.

For det andre kan allergisk kontakteksem se helt likt ut som andre typer eksem. Man kan ikke se på huden hvilket stoff personen eventuelt reagerer på. Det krever en god sykehistorie og ofte epikutantesting, altså lappetesting på ryggen.

Så har vi også en utfordring når det gjelder tilgang til utredning. Det kan være lang ventetid for å komme til hudlege, og tilgangen til mer spesialisert kontaktallergiutredning er ikke nødvendigvis den samme over hele landet. Mange steder kan man teste for de vanligste kontaktallergenene, men dersom man trenger spesielle testserier knyttet til for eksempel planter, plast, lim, gummi, metaller, kosmetikk eller bestemte yrkeseksponeringer, krever det både at man tenker på muligheten og at den aktuelle testen er tilgjengelig.

En standardtest kan derfor være normal selv om pasienten faktisk har en kontaktallergi – dersom stoffet pasienten reagerer på ikke er med i testen. Tulipalin A er et godt eksempel på dette.

Lite oppmerksomhet

Alfonso tror også at kontaktallergi og allergisk kontakteksem noen ganger får for lite oppmerksomhet, selv om konsekvensene for pasienten kan være store. Samtidig mener han det er viktig å understreke at eksem faktisk kan være en alvorlig sykdom. Helsedirektoratets prioriteringsveileder angir for eksempel en veiledende frist på fire uker for oppstart av spesialisthelsehjelp ved utbredt og alvorlig eksem. Håndlokalisasjon, yrkesmessig forverring og påvirkning på funksjon og livskvalitet er også forhold som kan påvirke hvor raskt pasienten bør få hjelp.

– Likevel vet vi at pasienter kan oppleve lang ventetid, særlig når det gjelder mer spesialisert utredning for kontaktallergi. For pasienten kan dette ha store konsekvenser. Smertefulle sprekker, kløe og eksem på hendene kan påvirke søvn, livskvalitet, fritid og muligheten til å gjøre jobben sin. Og dersom vi bruker lang tid på å finne årsaken, mister vi samtidig tid hvor vi kunne ha redusert eksponeringen og kanskje hindret at eksemet blir kronisk.

– Har du noen råd til dem som lurer på om de kan ha kontaktallergi?

– Jeg ville vært spesielt oppmerksom dersom man har et eksem som stadig kommer tilbake, hvis det sitter på hendene eller andre områder som ofte er eksponert, eller dersom man mistenker en sammenheng med bestemte produkter, materialer eller aktiviteter. Tenk bredt. Det trenger ikke komme fra jobben. Tenk gjennom hva huden din kommer i kontakt med både på arbeid, hjemme og i fritiden.

Et veldig nyttig spørsmål er: Når blir huden bedre, og når blir den verre? Blir du bedre i helger eller ferier og verre når du kommer tilbake på jobb? Eller kanskje motsatt – blir du verre etter hagearbeid, oppussing, bruk av bestemte kosmetiske produkter eller en hobby? Slike mønstre kan gi veldig viktige spor.

Hans råd er å ta bilder når huden er på sitt verste. Det er også nyttig å ta vare på navn på produkter man mistenker, eller ta bilder av innholdsfortegnelser og sikkerhetsdatablader dersom det gjelder produkter på jobb.

– Hvis plagene fortsetter, bør man ta det opp med fastlegen og fortelle konkret at man lurer på om det kan være kontaktallergi. Ved vedvarende håndeksem eller mistanke om kontaktallergi kan det være aktuelt med henvisning til hudlege for epikutantesting. Og kanskje aller viktigst: Ikke aksepter i flere år at hendene stadig sprekker, klør og gjør vondt uten at man prøver å finne årsaken. Håndeksem er kanskje sjelden farlig for livet, men det kan ha veldig store konsekvenser for livskvalitet, arbeidsevne og muligheten til å gjøre helt vanlige ting i hverdagen, avslutter Jose Hernán Alfonso.



Jose Hernán Alfonso er seniorforsker og overlege ved STAMI og hudavdelingen på Rikshospitalet. Foto: Joachim Adrian

Deltok på internasjonalt pollenmøte

Norges Astma- og Allergiforbund var i september representert på det årlige AutoPollen-møtet. Her samles forskere og fagpersoner som arbeider med pollenovervåking og utvikling av automatiske målemetoder.

BEATE SLOREBY

Årets program omfattet blant annet sammenligning av manuelle og automatiske målinger, bruk av maskinlæring, standardisering av metoder, kvalitetskontroll, sammenligning mellom instrumenter og utvikling av felles metoder for validering av automatiske systemer.

Pollenovervåking

– Norge bruker fortsatt i hovedsak manuelle pollenfeller, men det er viktig at vi deltar aktivt i den europeiske utviklingen. Automatiske målere kan i framtiden gi oss raskere målinger og gjøre det mulig å oppdage større pollenepisoder tidligere. Men de automatiske målerne må først trenes på lokale pollentyper, valideres og inngå i gode systemer for kvalitetssikring, sier Nestor González Roldán, ansvarlig for pollenvarslingen i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF).

I dag finnes det operative automatiske pollenovervåkingsnettverk blant annet i Sveits og Bayern. Samtidig arbeides det fortsatt med standarder, kalibrering, kvalitetssikring og sertifisering gjennom AutoPollen-samarbeidet.

Nestor deltar også inn med å evaluere arbeidet med sertifisering av nye automatiske pollenstasjoner i Europa.

– Det gir oss førstehåndskunnskap om hvilke krav som må være oppfylt den dagen vi ønsker å ta steget mot mer automatisert pollenovervåking i Norge.

Nordic Aerobiology Society

AutoPollen-møtet fant sted 21.–22. september i Reykjavik på Island. I forbindelse med møtet tok Nestor initiativ til å samle kolleger fra de nordiske og baltiske landene for å diskutere en gjenoppliving av Nordic Aerobiology Society (NAF). Forkortelsen NAF kommer fra det opprinnelige svenske navnet *Nordiska Aerobiologiska Föreningen*.



Gruppebilde fra NAF-møtet i Reykjavik. Foto: Privat



1



2

Representanter fra Norge, Sverige, Finland, Danmark, Tyskland, Litauen, Latvia, Island og Færøyene deltok i diskusjonen. Polen var ikke til stede i Reykjavik, men er også med i arbeidet videre.

Det var enighet om å gå videre med NAF som et uavhengig nordisk-baltisk regionalt nettverk. Målet er å styrke samarbeidet om blant annet pollen og soppsporer, fenologi, overvåking, varsling, automatisering, metodeutvikling, opplæring og deling av data.

– Pollen og soppsporer stopper ikke ved landegrensene. Landene i regionen har mange av de samme utfordringene, og det gir mening å samarbeide mer systematisk om både kompetanse, metoder og infrastruktur, forklarer Nestor.

Det ble etablert en kjernegruppe som skal drive arbeidet videre gjennom en første prøveperiode på ett år.

Blant de første aktivitetene er å kartlegge kompetanse, overvåkingsstasjoner, instrumenter og tilgjengelige data i regionen, samt å undersøke muligheten for mer deling av fenologiske observasjoner og pollendata.

Et annet mål er å utvikle en nordisk-baltisk referansebank med godt karakterisert pollenmateriale. Dette kan blant annet brukes til mikroskopi, opplæring, DNA-referanser og trening av automatiske systemer for pollenidentifikasjon.

1) Bruk av PollenBuster. Foto: Nestor González Roldán

2) Metoden gjør det mulig å samle større mengder rent og godt karakterisert pollenmateriale som blant annet kan brukes til forskning, referansemateriale, DNA-analyser og trening av automatiske pollenmålere. Foto: Nestor González Roldán



Nestor González Roldán er seniorpollenanalytiker i Norges Astma- og Allergiforbund og leder for pollenvarslingen. Foto: Beate Sloreby

PollenBuster

Under AutoPollen presenterte Nestor, sammen med professor Carsten Ambelas Skjøth ved Aarhus Universitet, også PollenBuster – en portabel metode for effektiv innsamling av pollen direkte fra kilden.

Metoden er en tilpasning der en bærbar støvsuger kobles til en syklonenhet. Pollen suges direkte fra pollenproduserende plantedeler og samles konsentrert i et laboratorierør.

– Tradisjonelt kan man for eksempel ta med greiner inn i laboratoriet og vente på at de frigjør pollen. Med PollenBuster kan vi i stedet samle store mengder rent og godt karakterisert pollen direkte ute i felt på relativt kort tid, forklarer Nestor.

Brukes til forskning

Metoden har allerede blitt testet i to forskningsanvendelser, blant annet innen allergenforskning og til innsamling av lokalt pollenmateriale som kan brukes til å trene automatiske systemer for pollenidentifikasjon.

Vitenskapelige publikasjoner som beskriver disse anvendelsene, er nå under utarbeidelse.

– Automatiske instrumenter må lære å kjenne igjen pollentypene som faktisk forekommer lokalt. Derfor kan tilgang på godt dokumentert pollenmateriale bli svært viktig når slike systemer etter hvert skal tas i bruk i nye regioner, forteller Nestor González Roldán i NAAF.



Tips:
Spør gjerne i butikken om de har ribbe uten ben. Det gjør jobben enklere.

Ribbe på italiensk vis



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.

FOTO AV MATEN: ADOBE STOCK

I førjulstiden er det hyggelig å samle familie og venner rundt et måltid som smaker fantastisk. Italiensk porchetta er nettopp en slik rett, rustikk og imponerende, med saftig ribbe på en ny måte, sprø svor og herlige smaker av hvitløk og urter. Den passer like godt til en førjulsmiddag som til selve juletiden, og er også et flott alternativ når nyttårsaften skal feires rundt et festpyntet bord. Etter en smakfull og mektig hovedrett er det godt å avslutte med noe søtt og friskt. Bakte pærer i solbær og krydder, servert med vaniljeis, er en perfekt avslutning på måltidet.

Trenger du oppskrifter med andre kosttilpasninger? Prøv MinMat.no Visste du at alle medlemmer i Norges Astma- og Allergiforbund kan bruke MinMat gratis ved å bruke rabattkode «NAAF». Ta kontakt med Sissel på sissel@minmat.no hvis du har spørsmål.

Porchetta

Uten: egg, melk, gluten og nøtter

Porchetta er italiensk ribberull på sitt aller beste. Saftig, smakfull og full av gode urter og krydder. En skikkelig god middag når du vil invitere gjester eller gjøre litt ekstra ut av måltidet. Lag gjerne en stor porsjon, for restene er perfekte til førjulsbrunsj eller på en god brødskive.

6 porsjoner:
2 kg tynnribbe
4 ts salt
2 ts grovkvernet pepper
1 ss olje
1 ts salt

Fyll:
½ dl finhakket bladpersille
4 båter finhakket hvitløk
8 blad finhakket frisk salvie
1 stk. finhakket gul løk

Slik gjør du:

1. Lag fyllet.
2. Legg ribba på en stor fjøl og finn frem en skarp kniv. Du kan rute svoren, men det blir aller finest om du skjærer den i striper på ca. 1 cm bredde, på tvers av rullen – altså samme vei som kjøttet skal rulles. Snitt godt ned i fettet, men pass på at du ikke skjærer ned i selve kjøttet.
3. Snu ribba med svoren ned. Skjær forsiktig ut alle bena. Finn omtrent midten av ribba og skjær et snitt halvveis ned i kjøttet. Fortsett å skjære utover mot begge kanter, slik at du kan brette kjøttet ut til hver side, omtrent som en bok. Det er viktig at du ikke skjærer helt igjennom – kjøttet skal fortsatt henge sammen.
4. Gni kjøttet godt inn med halvparten av krydderblandingen. Brett «klaffene» tilbake på plass og fordel resten av krydderet godt over kjøttet.
5. Rull ribba så stramt som mulig sammen og bind den godt opp med hyssing. Bruk 10–12 tråder med et par centimeters mellomrom.
6. Pensle eller gni hele rullen godt inn med olje og dryss over salt.
7. Stek ved 175 °C i ca. 2,5–3 timer, eller til den har en kjernetemperatur på 70 °C. Skru deretter ovnen opp til 220–230 °C. Følg godt med, og snu litt på rullen underveis slik at svoren popper og blir sprø over hele rullen.
8. La porchettaen hvile i minst 20 minutter før du fjerner hyssingen og skjærer den i pene skiver.

Sprøstekte småpoteter

Uten: egg, melk, gluten og nøtter

6 porsjoner:
1 kg småpoteter, gjerne perlepoteter
4 ss olivenolje
3–4 hvitløksfedd, lett knust
3–4 kvister frisk rosmarin, grovhakket
½–1 rød chili, finhakket etter smak
1 ts flaksalt, pluss litt til servering
½ ts grovkvernet sort pepper
gjerne litt ekstra frisk rosmarin til pynt
1–2 ss flytende honning

Slik gjør du:

1. Vask skallet på potetene og sett ovnen på 220 °C over- og undervarme.
2. Kok potetene i lettsaltet vann i 8–10 minutter. Hell av vannet og la dem dampe tørre et par minutter.
3. Legg potetene i en stor ildfast form eller på et stekebrett. Vend dem med olivenolje, hvitløk, rosmarin, chili, salt og pepper.
4. Stek midt i ovnen i 30–40 minutter, til potetene er gylne og sprø. Vend dem gjerne et par ganger underveis.
5. Dryss over litt ekstra flaksalt og frisk rosmarin før servering.



Tips:
Server gjerne honning eller hot honey ved siden av, slik at gjestene selv kan dryppe over etter smak. Den søte honningen er nydelig sammen med de salte potetene og den smakfulle porchettaen.

Rosenkålsalat

Uten: egg, melk, gluten og nøtter

En frisk og smakfull rosenkålsalat med dadler og karamellisert løk. Den passer perfekt til den saftige porchettaen, og tilfører både friskhet og sødme til måltidet.

6 porsjoner:
700 g rosenkål
2 gule løk
8–10 dadler, uten stein
100–125 g ferske tranebær
1 ss margarin uten melk
1 ss honning
1-2 ss eplecidereddik
1 ss sitronsaft
3 ss olivenolje
salt og nykvernet sort pepper

Slik gjør du:

1. Rens rosenkål og del de i to. Løken og dadler i små biter.
2. Stek løk og rosenkål gyllen og myk i margarin.
3. Tilsett dadler og honning og la det karamellisere.
4. Skru ned temperaturen og smak til med eplesidereddik, salt og pepper.
5. Skyll og tilsett tranebærene de siste minuttene. De kan gjerne begynne å sprekke, men fortsatt beholde form.



Saus

Uten: egg, melk, gluten og nøtter

Denne fyldige, gode sausen er laget på sjyen fra porchettaen, og med et lite hint av sødme fra tyttebær. En perfekt saus til den saftige porchettaen og den friske rosenkålsalaten.

6 porsjoner:
6 ss stekefett fra porchetta.
Har du ikke det bruker du melkefri margarin og sky fra porchetta
4 ss Jyttemel ARV
7 dl vann eller kraft
1,5 ss tyttebær- eller solbærsirup
½-1 dl fløteerstatning, f.eks. Gryr
1 ss tyttebær syltetøy eller solbærsirup
salt og pepper etter smak

Slik gjør du:

1. Smelt fettet fra porchetta eller den melkefrie margarinen i en kjele på middels varme. Tilsett Jyttemel ARV og rør godt sammen med en visp.
2. La melblandingen få litt farge under omrøring. Den skal bli gyllenbrun, uten å bli brent. Det er denne bruningen som gir sausen den gode, dype smaken.
3. Spe gradvis med kraften mens du visper godt, slik at du unngår klumper. Fortsett til all kraften er tilsatt.
4. La sausen småkoke i 10–15 minutter, gjerne litt lenger, slik at melsmaken forsvinner og sausen blir fyldig.
5. Tilsett fløteerstatningen og tyttebær eller solbærsirupen. Smak til med salt, og godt med nykvernet pepper.
6. La sausen småkoke et par minutter til. Juster konsistensen med litt mer kraft fra porchettaen dersom den blir for tykk.

Krydderkokte pærer

Uten: egg, melk, gluten og nøtter

Etter en smakfull og mektig porchetta er det godt å avslutte med noe søtt og friskt. Pærer bakt i solbærsaft får en vakker farge og en nydelig kryddersmak, og sammen med vaniljeis blir dette en deilig dessert som setter et smakfullt punktum for måltidet.

6 porsjoner:
6 faste pærer
2 dl solbærsirup
2 dl vann
1 kanelstang
2 stjerneanis
½ vaniljestang
1 ss sitronsaft

Slik gjør du:

1. Skrell pærene, men la gjerne stilken sitte på. Det blir pent ved servering.
2. Bland solbærsirup, vann, kanel, stjerneanis, vaniljestang og sitronsaft i en kjele.
3. Legg pærene i. De bør helst ligge mest mulig dekket av solbærsaften.
4. Kok opp og skru deretter ned varmen. La pærene trekke forsiktig i ca. 15–20 minutter, avhengig av hvor faste de er.
5. Når de er møre, men i god tid før de begynner å falle fra hverandre, tar du dem ut. Bruk en øse eller hullsleiv.
6. Serveres sammen med god vaniljeis. Denne kan du lage selv eller kjøpe ferdig i butikken. Tåles ikke melk kan en soya- eller risbasert is brukes.



Tips:
Reduser koketiden og hold de lune i stekeovnen til de skal spises. Ta vare på solbærsirupen og hell denne over pærene hvert 15. minutt, slik at de holder på saftigheten.

Proponent
NESESPRAY

Når nesa begynner å bli tett, er Proponent et godt sted å starte.



Åpner tett nese –
uten risiko for avhengighet

1 Åpner tett nese

2 Støtter nesas rense- og barrierefunksjon

3 Uten risiko for avhengighet

Proponent er en nesespray med Locke-Ringer-løsning og natriumpropionat som åpner tett nese uten risiko for avhengighet. Virker uten å trekke sammen blodårene i nesa.

www.proponentspray.no

Pharma Nordic

Medisinsk utstyr kl 1. For voksne og barn > 1 år. Nesesprayen bør kun brukes av én person av hygieniske årsaker. Bruk ikke nesesprayen etter at utløpsdatoen er passert. Holdbar i 6 mnd etter åpning. Skal ikke brukes ved hypersensitivitet for noen av innholdsstoffene. I kliniske studier er det ikke sett noen alvorlige eller hyppige bivirkninger ved bruk av Proponent nesespray. Les pakningsvedlegget nøye.

– Viktige steg, men mer må til

Regjeringens forslag til statsbudsjett for 2027 gir en justering av støtten til pollenvarslingen og penger til å beskytte spedbarn mot RS-virus. NAAF ønsker begge deler velkommen. Samtidig er finansieringen av pollenvarslingen fortsatt utilstrekkelig, og RS-tilbudet kommer for sent til å beskytte barna denne vinteren.

DANIEL MASVIK, POLITISK SENIORRÅDGIVER I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Statsbudsjettet som nå er lagt frem, er regjeringens forslag. Det er utgangspunktet for forhandlinger og behandling i Stortinget, og mye kan fortsatt endre seg før det endelige budsjettet vedtas. NAAF bruker denne perioden til å løfte våre medlemmers behov og arbeide for bedre prioriteringer.

For pollenvarslingen er det positivt at regjeringen foreslår å justere tilskuddet til 4,4 millioner kroner. Helse- og omsorgsdepartementet vurderer også måloppnåelsen som høy. Det er en viktig anerkjennelse av arbeidet NAAF utfører, og av verdien pollenvarslingen har for befolkningen.

For de med pollenallergi gir varslingen et grunnlag for å planlegge hverdagen og forebygge plager. Informasjonen kan gjøre det lettere å tilpasse aktiviteter og følge opp behandlingen gjennom pollensesongen. Derfor er vi glade for at regjeringen anerkjenner at tjenesten gir gode resultater.

Likevel kreves det mer for å få til en reell modernisering. Justeringen gir ikke rom for investeringene som trengs for å ta i bruk automatiserte målinger og få raskere tilgang til pollendata. Dagens system bygger i stor grad på manuell håndtering og analyse. Ny teknologi kan gi mer oppdatert informasjon og styrke grunnlaget for varslingen. Skal vi kunne utvikle tjenesten i takt med behovene, må Stortinget sikre finansiering som også dekker dette arbeidet.

På RS-området foreslår regjeringen 55 millioner kroner til et gratis, landsdekkende tilbud som skal beskytte spedbarn mot RS-virus fra 1. juli 2027. Det er et viktig fremskritt i en sak NAAF har arbeidet for. RS-virus kan gi alvorlig luftveissykdom hos de minste barna, og et offentlig tilbud vil gjøre beskyttelsen tilgjengelig for flere familier.

Men tidspunktet er skuffende. Med oppstart i juli kommer tilbudet først på plass til sesongen 2027–2028. Vi går dermed inn i enda en vinter uten et bredt offentlig tilbud, selv om forebyggende tiltak kunne ha redusert antallet spedbarn som blir alvorlig syke og trenger sykehusbehandling. Det betyr belastninger for barna, uro for foreldrene og press på barneavdelingene.

NAAF har bedt om beskyttelse allerede til sesongen 2026–2027. Vi mener regjeringen burde ha prioritert gjennomføringen høyere og tidligere. Når muligheten til å forebygge alvorlig sykdom finnes, må det også veie tungt hvor raskt beskyttelsen blir tilgjengelig.

Nå tar vi disse sakene videre til Stortinget. Vi vil arbeide for at anerkjennelsen av pollenvarslingen følges av midler til modernisering, og for at spedbarn får tilgang til RS-beskyttelse så raskt som mulig. Budsjettforslaget inneholder viktige fremskritt. Den videre behandlingen gir mulighet til å komme lenger.



NAAF deltok i demonstrasjonen for å løfte perspektivet til mennesker som lever med astma, allergi og kronisk lungesykdom.

Tid til pasienten

Når fastlegen får mindre betalt for enkelte konsultasjoner som varer litt over 20 minutter, kan det få betydning for pasienter som trenger tid og tett oppfølging. Det var NAAFs budskap under demonstrasjonen foran Stortinget.

DANIEL MASVIK, POLITISK SENIORRÅDGIVER I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Tirsdag 18. august samlet fastleger og pasientorganisasjoner seg under parolen «Tid til pasienten. Tillit til legen». Bakgrunnen var endringer i fastlegenes takstsystem som trådte i kraft 1. juli. Tidligere fikk legen ett tidstillegg for hver påbegynte 15 minutter etter de første 20 minuttene. Nå beregnes tillegget i intervaller på fem minutter. En konsultasjon på 21–25 minutter gir derfor lavere betaling enn før, mens en konsultasjon fra 26 minutter gir høyere betaling. Fastlegene frykter at dette kan skape press mot å avslutte enkelte samtaler tidligere.

For Norges Astma- og Allergiforbund var det naturlig å delta. Mange med astma, allergi, kols og andre langvarige sykdommer er avhengige av jevnlig oppfølging hos fastlegen. Når legen kjenner pasienten og sykdomshistorien, blir det lettere å oppdage endringer, justere behandlingen og forebygge alvorlige forverringer. Det krever iblant mer enn en kort gjennomgang av dagens symptomer.

En pasient med astma kan trenge tid til å gå gjennom symptomer, medisiner, inhalasjonsteknikk og mulige årsaker til at sykdommen ikke er godt nok kontrollert. Noen ekstra minutter kan gi grunnlag for riktige tiltak før en forverring ender med legevakt eller innleggelse. For pasienter med flere diagnoser passer heller ikke alle problemstillinger inn i en kort konsultasjon.

NAAF understreket derfor i appellen foran Stortinget at god behandling handler ikke bare om å reagere når noe allerede har gått galt. Den handler også om å forebygge.

Demonstrasjonen gjaldt også nye takster for arbeid med sykefravær. Det er innført egne takster for samtaler om jobbmestring, og honoreringen er endret for ulike former for sykmelding. NAAF forstår behovet for å redusere sykefraværet og hjelpe flere til å stå i arbeid. Samtidig må pasienten kunne stole på at legens råd bygger på en medisinsk vurdering. Økonomiske insentiver må ikke skape tvil om dette, særlig ikke for dem som er avhengige av fastlegen gjennom mange år.

Norge trenger en bærekraftig fastlegeordning, men kvaliteten kan ikke måles bare i antall konsultasjoner. Det avgjørende er også om sykdommen er godt kontrollert, om pasienten forstår behandlingen og om problemer oppdages tidlig.

Partene har varslet at tidstaksten skal følges tett og kan justeres. Vi vet ennå ikke om omleggingen faktisk endrer konsultasjonenes lengde. NAAF mener evalueringen må se på faktisk tidsbruk, ikke bare legenes samlede honorarer, og undersøke hva endringene betyr for pasienter med langvarige og sammensatte behov. Pasientenes tillit til de medisinske vurderingene må også tas på alvor. Fastlegen må ha rom til å bruke den tiden som trengs for god behandling og forebygging.

NAAF satte forebygging på dagsorden

Pollenallergi som folkehelseproblem, bedre forebygging og en helsetjeneste som bruker ressursene smartere var blant temaene NAAF løftet under årets Arendalsuke. Dagene i Arendal ble brukt til debatter, møter og politisk påvirkning.

DANIEL MASVIK, POLITISK SENIORRÅDGIVER I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Hver august samles politikere, organisasjoner, fagmiljøer, næringsliv og medier i Arendal. For Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) gir uka en særlig mulighet til å møte beslutningstakere direkte og sørge for at astma, allergi og andre kroniske luftveissykdommer får plass i den helsepolitiske debatten.

En tydelig rød tråd gjennom NAAFs arbeid i Arendal var forebygging. Vi har over tid arbeidet for at Norge skal bruke mer av ressursene på å hindre sykdom og forverring, fremfor å vente til mennesker trenger mer omfattende behandling. Dette perspektivet går igjen i svært mange av NAAFs saker, enten det handler om pollenvarsling, vaksinasjon, røykeslutt, inneklima eller god oppfølging av kronisksykdom.

Seniorrådgiver helsefag og samfunnskontakt Anna Bistrup i Norges Astma- og Allergiforbund deltok i diskusjonen sammen med blant annet fastlege Kristian Jong Høines.

Pollenallergi

Et av arrangementene hvor dette perspektivet ble løftet tydelig, var Helsetoppmøtet «Folkehelse på egen regning?». Her var pollenallergi én av tre folkehelseutfordringer som ble satt under lupen. Spørsmålet var hvorfor pollenallergi fortsatt ofte behandles som en mindre plage, til tross for at sykdommen kan påvirke søvn, konsentrasjon, skole, arbeid og livskvalitet for svært mange mennesker gjennom store deler av året.

NAAFs seniorrådgiver Anna Bistrup deltok i diskusjonen sammen med blant andre politikere og fastlege Kristian Jong Høines. For NAAF var hovedbudskapet at pollenallergi må behandles som det folkehelseproblemet det faktisk er. Det innebærer både god behandling og bedre forebygging, kunnskap og helseinformasjon.

Den nasjonale pollenvarslingen er et godt eksempel på hvordan forebygging fungerer i praksis. Når personer med pollenallergi vet at pollennivåene forventes å øke, kan de starte behandling tidligere og gjøre tilpasninger før symptomene blir kraftige. Det kan gi bedre sykdomskontroll og gjøre det lettere å fungere i hverdagen.





Politikere, organisasjoner, fagmiljøer, næringsliv og medier samles i Arendal.

Bedre oppfølging

NAAF deltok også i diskusjoner om hvordan helsetjenesten kan bli bedre til å ta i bruk nye løsninger og faktisk hente ut gevinstene av dem. Daværende generalsekretær Guro Birkeland deltok i en debatt om innovasjon, organisering og samhandling i helsetjenesten. Dette er problemstillinger som vil bli stadig viktigere når Norge får flere eldre, flere som lever lenge med kronisk sykdom og samtidig knappere tilgang på helsepersonell.

For NAAF er svaret ikke bare at helsetjenesten skal jobbe raskere. Vi må også forebygge mer, bruke kunnskap og teknologi bedre og organisere tjenestene slik at sykdom oppdages og behandles før problemene blir større. For våre medlemsgrupper kan dette bety bedre oppfølging av astma og kols, høyere vaksinasjonsdekning, bedre rehabilitering, riktig medisinbruk og gode verktøy for egenbehandling.

Forebygging

Forebygging var også et sentralt tema i de politiske møtene NAAF hadde gjennom uka. Forbundet har tatt initiativ til arbeidet for et nasjonalt forebyggingsforlik, der målet er å få politiske partier til å forplikte seg til en mer langsiktig satsing på forebyggende helse. Bakgrunnen er at forebygging ofte får bred støtte i festtaler og strategier, men langt mindre plass når budsjettene skal fordeles.

For mennesker med astma, allergi og lungesykdom kan forebygging være svært konkret. Det kan værerøykfri luft, bedre inneklima, vaksiner, oppfølging hos fastlegen, riktig behandling av astma eller et pollenvarsel som gjør det mulig å starte medisiner i tide. Tiltakene er forskjellige, men fellesnevneren er at de kan redusere sykdomsbyrden og gjøre det lettere å delta i skole, arbeidsliv og samfunnsliv.

Møtepunkt

Arendalsuka handler likevel ikke bare om arrangementene som står på programmet. Mye av interessepolitikken skjer i møtene mellom arrangementene. Gjennom uka møtte NAAF politikere, andre organisasjoner, fagmiljøer og aktører i helsesektoren. Slike samtaler gir mulighet til å løfte konkrete saker, få innspill fra andre og bygge samarbeid som kan følges opp når Arendalsuka er over.

Et møte i Arendal gir sjelden et politisk gjennomslag neste morgen. Men det kan være starten på et skriftlig spørsmål på Stortinget, et nytt samarbeid, et budsjettinnspill eller en politisk prosess som varer i måneder eller år. Derfor er NAAF til stede når store deler av det politiske Norge samles på ett sted.

Når Arendalsuka er over, begynner oppfølgingen. Det er da møtene, diskusjonene og kontaktene fra uka skal omsettes i konkret politisk arbeid gjennom resten av året.



Fedme kan bidra til feildiagnostisering av kols

Ny forskning gir økt forståelse av hvordan fedme påvirker lungehelse. Funnene kan bidra til mer presis diagnostikk og bedre oppfølging av personer med luftveissymptomer og fedme.

BEATE SLOREBY

Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) er en vanlig og alvorlig sykdom som ofte blir feildiagnostisert eller ikke oppdages. Samtidig har fedme blitt stadig vanligere i befolkningen og kan påvirke både lungefunksjon og luftveissymptomer på måter som gjør diagnostikk av kols mer utfordrende.

– I dagens samfunn er det ikke lenger infeksjonssykdommer som er den helsemessige hovedutfordringen, men metabolske syndromsykdommer som overvekt og fedme, høyt blodtrykk, hjerte-kar-sykdommer og diabetes. Det betyr at når vi som lungeleger skal utrede folk som har plager fra lungene, så må vi vite hvordan overvekt og fedme virker inn på metodene vi bruker for å diagnostisere kols, forklarer Nina Faksvåg Caspersen, overlege på lungemedisinsk avdeling på Sykehuset Østfold og spesialist i indremedisin og lungesykdommer.

Dette var bakgrunnen for hennes doktorgradsavhandling «Exploring Lung Health in Metabolic Disease – the Impact of Obesity on Lung Function, Respiratory Symptoms and Diagnostic Precision in Chronic Obstructive Pulmonary Disease».

– Vi hadde indikasjoner fra tidligere studier på at overvekt og fedme virker inn på både lungefunksjon og lungesymptomer. Dette ville vi se nærmere på, sier Caspersen.

I doktorgradsavhandlingen undersøkes det hvordan ulike mål på fedme henger sammen med lungefunksjon og luftveissymptomer i den generelle befolkningen. Studien ser også på hvilken rolle fedme spiller i forhold til diagnostisk presisjon ved kols. Studien tyder på at overvekt og fedme kan bidra til feildiagnostikk av kols.

Nina Faksvåg Caspersen er spesialist i indremedisin og lungesykdommer og er overlege på lungemedisinsk avdeling på Sykehuset Østfold. Foto: Beate Sloreby



Tre artikler

Doktorgraden bygger på av tre artikler. I den første delen brukte de data fra søvnstudien Akershus Sleep Apnea Project (ASAP), mens i de to andre studiene brukte forskerne data fra befolkningsstudien The Akershus Cardiac Examination 1950 (ACE 1950).

– I den første studien så vi på om lungefunksjon henger sammen med et protein som heter adiponektin. Fettceller er ikke bare lagring av energi. De er også aktive og skiller ut proteiner, som bidrar inn mot betennelsesprosesser i kroppen. Adiponektin er spesielt interessant fordi nivåene varierer med kroppssammensetning – de er lavere hos dem som har fedme. Det kan være dumt fordi adiponektin har anti-inflammatoriske egenskaper. Videre så vi på om adiponektin og lungefunksjon henger sammen, og det fant vi at det gjorde, forklarer hun.



For å vurdere lungesymptomer er spirometri den mest sentrale undersøkelsen. Fedme kan innvirke på pusteprøvene og føre til både at man overdiagnostiserer, og at man underdiagnostiserer. Foto: Viktor Koldunov/ Colourbox

Høyere adiponektin-nivåer var assosiert med bedre lungefunksjon. Men når de så på andre faktorer som også kan påvirke både adiponektin og lungefunksjon så viste det seg at stor buk hadde større betydning for lungefunksjon enn nivåene av adiponektin (betennelsesaktiviteten).

– Resultatet gir holdepunkter for at det å ha stor buk påvirker lungefunksjonen mer enn selve betennelsen fedme lager. Det samsvarer med tidligere artikler som er gjort på dette.

BMI eller hoftemål

I den neste artikkelen benyttet de den store befolkningsstudien ACE 1950, med data fra nesten 4000 personer født i 1950 og bosatt i Akershus. De så på ulike måter å måle fedme på. Den ene var kroppsmasseindeks, altså BMI, og den andre var livvidde i forhold til hoftemål (sentralfedme). Fettet rundt midjen er mer metabolsk aktivt, altså mer betennelsesmessig aktivt.

Spørsmålet var om det er selve kroppstyngden og kroppsstørrelsen, eller det sentrale fettet, som er mest kritisk for lungefunksjonen og lungesymptomer. De fant at begge deler ga økt forekomst av luftveissymptomer og dårligere lungefunksjon.

Deltakere som hadde pusteprøver som var forenlige med kols var tatt ut av denne gruppa. Det betyr at hos en lungefrisk del av befolkningen, så er det negativt i forhold til lungesymptomer og lungehelse å bli større – uavhengig av om man måler det som BMI eller livvidde.

– Det får betydning når vi skal diagnostisere lungesykdom. Da kan pasienten komme med tungpust uten å ha lungesykdom, fordi man har fedme. Men det viktigste var at forandringene i lungefunksjonene var relativt små, men helt konsistente.

Underdiagnostisert

Det var også et annet element som overrasket forskerne. Selv om både målet på hvor trangt det var i luftveiene, og målet på hvor godt man pumper luft ut og inn falt når man ble større, så steg forholdstallet mellom de to størrelsene. Det forholdstallet er det vi bruker for å diagnostisere kols. Det betyr at man kan risikere å ikke oppdage kols hos dem som er større, eller at man oppdager det senere.

– Når man blir større, så har fedmen mer effekt på pustebevegelsen, enn den har på hvor god flyt det er i luftveiene. Derfor kan de målene vi bruker for å diagnostisere kols bli litt misvisende. Dette er det viktige at lungeleger tenker på. Og det har dette arbeidet bidratt til å belyse, påpeker hun.

I den siste artikkelen så de på diagnostikk av kols i studien ACE 1950, som er et tverrsnitt av den generelle befolkningen. De fant at kols er veldig underdiagnostisert. 72 prosent av dem som fikk påvist kols målt med spirometri, visste ikke at de hadde kols.

Samtidig var det en stor andel av de som hadde rapportert at de hadde kols, som ikke hadde kols når de så på pusteprøvene. Det å ha overvekt (BMI over 25) var assosiert med å være overdiagnostisert med kols.

Bred vurdering

Man har sett i tidligere studier at pasienter med overvekt og fedme blir overdiagnostisert med kols og får unødvendig og ikke effektiv inhalasjonsbehandling.

– Kols behandles ofte med Prednisolon som er et medikament som kan gi økt appetitt og kan øke kroppsvekten når den brukes mye. Så det blir veldig dumt hvis man er stor fra før, blir feildiagnostisert og får feil medisin, mener hun.

– *Hva kan denne kunnskapen bidra til i praksis?*

– Jeg tror det er viktig at pasienter som kommer for utredning for lungesykdom, og som har fedme, vurderes bredt med tanke på årsaken til lungesymptomene. Hvis pusteprøvene viser at pasienten ikke har kols så er det viktig å ta fedme på alvor, og gi råd om fedmebehandling i stedet for å gi ineffektiv inhalasjonsbehandling og Prednisolon-kurer. På den andre siden er det kjempeviktig at vi ikke underdiagnostiserer kols i fedmegruppa fordi de kan få falsk forhøyet forholdstall mellom mål på luftveier og lungevolum (pustevolum). Legen må huske at fedmen kan innvirke både til at man overdiagnostiserer fordi de har mere luftveissymptomer og at man kan underdiagnostisere.

Hun mener spirometri er sentralt, og at legene må fortsette å bli gode på å ta pusteprøver i alle deler av medisinen. Spirometri må brukes oftere og bedre i avklaringen av luftveissymptomer. For å sette en kolsdiagnose skal pasienten også ha hatt en eksponering, for eksempel en røykehistorikk eller et arbeidsliv som har gitt en eksponering og symptomer. Hvis man også har hatt en røykehistorikk så øker det risikoen for kols, men det øker også risikoen for andre sykdommer som kan gi symptomer som ligner på kols, som astma, hjerte-kar-sykdom, kreftsykdommer og søvnapne.

Må tas på alvor

Caspersen er opptatt av at man må våge å berøre fedme som medisinsk tilstand.

– Det er viktig at vi tar fedme på alvor. Det har betydelig innvirkning på livskvalitet og risiko for utvikling av andre sykdommer. Fedme er definert som sykdom og man har fått et økende tilbud av medikamenter som er effektive og gir en betydelig helsegevinst. De er viktig å ikke bare tenke at det er en privatsak. Det kan være vanskelig å gjøre noe med fedme på egenhånd. Det å be om hjelp til vektreduksjon vil også bidra til å belyse behovet i befolkningen og åpne for tilbud, påpeker hun.

– Det vi vet om lungesykdom og kroppsvekt er at det er ikke lurt å bli for stor. Hvis man har lungesykdom og overvekt er det ikke farlig å gå ned i vekt, men det er ikke et godt tegn hvis man begynner å gå mye ned i vekt. For lungepasienter er hverken gunstig å være alt for stor eller alt for liten, sier Caspersen.

Være aktiv

Det er mellom 200.000–300.000 personer som lever med kols i Norge.

– *Hva er ditt råd til dem som har kols?*

– Målet med kolsbehandling er å hindre forverringer, bremse fall i lungefunksjon og å opprettholde god livskvalitet og funksjon. Et viktig tilbud til kolspasienter er rehabilitering. Der kan man få en helhetlig vurdering og hjelp til flere aspekter ved sykdommen. Medikamenter er viktig, men det å holde seg i så fysisk god form man klarer innenfor sine rammer vil styrke en og gi reserver. Det er viktig å være aktiv og deltakende i eget liv. Det å ha en kronisk sykdom i luftveiene gjør at man må styrke resten av maskineriet så godt man klarer og ha så gode reserver som mulig for å kompensere for skaden i luftveiene, avslutter Nina Faksvåg Caspersen.



Spør NAAF

Våre rådgivere svarer deg



ANNA BISTRUP
Helsefaglig rådgiver



KAI GUSTAVSEN
Fagsjef inneklima



KENT HART
Fagsjef biologi og kjemi

Astma og vinter

Jeg har bare hatt astma i noen år, men jeg føler meg ofte usikker på hva jeg kan og ikke kan gjøre nå når det blir vinter. Er det trygt å trene ute når det er kaldt? Jeg liker å gå turer og jogge.

Mange med astma merker at det blir vanskeligere å puste under aktivitet på kalde vinterdager. For de fleste med astma er det fullt mulig å være fysisk aktiv ute om vinteren. Trening er bra for helsen, og astma trenger ikke å være en hindring. Men kald og tørr luft kan irritere luftveiene og utløse symptomer som hoste, tetthet i brystet, piping i pusten og tung pust. Risikoen kan være større ved hard aktivitet, fordi man da puster raskere og gjerne mer gjennom munnen. Det er derfor lurt å varme opp gradvis før man øker intensiteten. En varmermaske kan bidra til å varme opp og fukte luften man puster inn. Prøv også å puste gjennom nesen så langt det lar seg gjøre, og tilpass tempoet etter temperatur og dagsform.

Følg astmabehandlingen slik legen har anbefalt, og bruk eventuell inhalator før aktivitet dersom dette inngår i behandlingsplanen din. Det er ikke nødvendig for alle å ta medisiner på samme måte før trening, så rådene bør tilpasses den enkelte.

Hvis du ofte får symptomer under aktivitet, må avbryte treningen eller trenger anfallsmedisin oftere enn vanlig, bør du snakke med legen. Det kan være et tegn på at astmaen ikke er godt nok kontrollert, og at behandlingen bør vurderes.

Hilsen Anna

Kondens på soveromsvinduet

Hvorfor får vi kondens på innsiden av vinduene nå som det er blitt kaldere ute, og hva kan vi gjøre for å unngå fukt og muggsopp på soverommet?

Når kulda kommer, er det mange som opplever dugg på innsiden av vinduene. Det skyldes at varm og fuktig inneluft treffer kalde vindusflater og blir til vanndråper. Litt kondens er normalt, men mye og gjentatt kondens kan være et tegn på at boligen har for høy luftfuktighet.

For å forebygge fukt og muggsopp er god ventilasjon/lufting det viktigste. Sørg for at ventiler er åpne, bruk kjøkkenvifte og avtrekk på badet, og luft gjerne kort og effektivt med gjennomtrekk. Unngå også å tørke klær på soverommet dersom ventilasjonen er begrenset.

Vær ekstra oppmerksom dersom du ser svarte prikker i vinduskarmer eller hjørner, kjenner mugglukt eller har kondens på vinduene nesten hver dag. Da kan det være lurt å undersøke om boligen har et fuktproblem.
NAAFs råd er at kondens på vinduene ofte er boligens første varselsignal. Ved å redusere fuktigheten og sikre god luftutskifting kan du forebygge både muggsopp og dårlig inneklima.
Hilsen Kai

Kols og vaksiner

Jeg er en voksen mann på 66 år og har KOLS. Jeg forsøker så godt jeg kan å holde meg aktiv og frisk. Men jeg fikk høre at jeg må bli flinkere til å ta vaksiner. Hvilke vaksiner bør jeg ta for å beskytte meg best mulig?

Takk for ditt gode spørsmål. Har du KOLS, er det spesielt viktig å beskytte seg mot infeksjoner som kan føre til alvorlig sykdom og forverring av lungesykdommen din. Luftveisinfeksjoner kan gi økt tungpust, mer hoste og slim, og i noen tilfeller føre til sykehusinnleggelse. Vaksiner kan redusere risikoen for alvorlig sykdom.

Det er særlig tre vaksiner du bør være oppmerksom på:

- Influensavaksine: Anbefales hvert år til personer med KOLS. Influensa kan føre til alvorlige komplikasjoner og forverring av lungesykdommen. Vaksinen oppdateres årlig fordi influensavirusene endrer seg.
- Koronavaksine: Personer med KOLS tilhører en risikogruppe som kan ha nytte av oppfrisknings-dose mot covid-19. Følg de gjeldende anbefalingene fra helsemyndighetene for din aldersgruppe og helsetilstand.
- Pneumokokkvaksine (lungebetennelse): Beskytter mot pneumokokkbakterier, som blant annet kan forårsake lungebetennelse og alvorlige infeksjoner. Vaksinen anbefales til personer med kronisk lungesykdom, inkludert KOLS. Hvilken vaksine du bør få, og om du trenger en ny dose, avhenger blant annet av hva du har fått tidligere.

Husk også at voksne generelt anbefales oppfriskningsvaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio hvert tiende år. Det er det mange som glemmer.

Mitt råd er å ta en gjennomgang av vaksinasjonsstatusen din med fastlege. Da kan dere sammen finne ut hvilke vaksiner du trenger, og når du bør ta dem. Det er særlig viktig å sjekke når du sist fikk pneumokokkvaksine, siden anbefalt intervall avhenger av hvilken type vaksine du har fått.

Hilsen Anna

Å kartlegge inneklima i boligen

Etter helseutfordringer anbefalte legen min å sjekke inneklimaet hjemme. Jeg synes dette er utfordrende, og lurer på om dere har erfaring med slike vurderinger eller råd om hvordan jeg kan gå frem?

Det er veldig positivt at fastlegen din oppfordrer til å kartlegge inneklimaet i boligen. Dette viser at legen tar helseplagene dine på alvor og ønsker å finne årsaken, ikke bare behandle symptomene. Inneklimarådgivningen får jevnlig henvendelser fra personer som har vært hos fastlegen på grunn av helseplager, særlig knyttet til luftveier, og som har fått råd om å kartlegge inneklimaet i boligen. Dette gjelder både de som eier egen bolig og de som bor i leiebolig, og omfatter eneboliger, rekkehus og leiligheter i boligblokk.

Kartleggingen handler som regel om å få oversikt over enkle forhold som ventilasjon, temperatur, fukt, støv og mulige allergikilder. Mange starter med egenkartlegging og enkle tiltak, og opplever at dette gir nyttig dokumentasjon og bedre grunnlag for videre dialog med lege, utleier, sameie eller fagpersoner.

For deg som ønsker å kartlegge ulike faktorer som påvirker inneklima i egen bolig, inneholder vår nettside mye informasjon og verktøy om temperatur, ventilasjon, støv og renhold, fukt, mugg og vannskader. Hvis du har utfordringer knyttet til kartleggingen, kan du kontakte inneklimarådgivningen på torsdager mellom kl. 10.00 og 15.00.

Hilsen Kai

Kontakt

Mail: raadgivning@naaf.no
Tlf: 23 35 35 35
Web: www.naaf.no

Telefonen er bemannet på ulike dager.
Helse: Mandag og onsdag kl. 09.00–14.00
Inneklima: Torsdag kl. 10.00 – 15.00



AstmaKompasset – utforsk astma på en ny måte

Vi lanserer AstmaKompasset på NAAFs hjemmesider. Dette et nytt, interaktivt videoverktøy som skal gjøre informasjon om astma enklere og mer tilgjengelig.

AstmaKompasset skal være en hjelper for alle som ønsker å forstå mer om astmasymptomer og hva som kan utløse eller forverre dem. Innholdet er bygget opp som en reise gjennom ulike kapitler, der temaene presenteres på en enkel og interaktiv måte med korte og presise tekster. De som ønsker mer informasjon, kan fordype seg underveis.

Gjennom brukerinvolvering kom det tydelig fram at mange ønsket informasjon de kunne ta med seg videre. Derfor inneholder AstmaKompasset også en huskeliste som kan lastes ned og skrives ut. Listen inneholder punkter som kan være nyttige når du forbereder deg til en legetime.

Ikke alle symptomer skyldes astma. Målet med AstmaKompasset er å gi brukerne bedre kunnskap om egne symptomer og gjøre det enklere å være godt forberedt i møte med legen. Det kan bidra til en bedre samtale om symptomene og veien videre.

Prosjektet er finansiert med midler fra Stiftelsen DAM gjennom program Helse. AstmaKompasset er utviklet i samarbeid med MedXplore, som har stått for produksjonen av den interaktive plattformen.

Infostand på Helsesykepleierkongressen

Norges Astma- og Allergiforbund hadde stand under Helsesykepleierkongressen 2026, som ble avholdt i Tønsberg 15.- 17. september. Hovedfokuset var på kommunikasjon, relasjon, tillit og å styrke helsesykepleieres kompetanse i møte med barn, unge og foreldre.

Vi traff mange deltakere og fikk snakket med helsesykepleiere om blant annet barn og pollenallergi, nesepolypper, vape og vår merkeordning Asthma Allergy Nordic. Vi delte ut parfyme plakater og informasjonsflyers.



Helsepersonellplanen 2040

NAAF løftet pasientenes perspektiv i høringen om Helsepersonellplan 2040 i Helse- og omsorgskomiteen.

For mennesker med astma, kols og andre kroniske sykdommer kan god oppfølging bety færre sykdomsforverringer og mindre behov for akutt hjelp. Når helsetjenesten skal bruke personellet bedre, mener NAAF at vi også må se på hva endringene betyr for pasientene – om de får riktig hjelp i tide og et sammenhengende behandlingsforløp.

Derfor løftet vi også Forebyggingsforliket, som NAAF har tatt initiativ til. Vi har fått med oss 64 andre pasient- og brukerorganisasjoner i kravet om en sterkere satsing på forebygging.

Infomateriell blir tilgjengelig i nettbutikken

Alt infomateriell fra Norges Astma- og Allergiforbund vil nå bli samlet og lagt inn i NAAFs nettbutikk. Dette for å gjøre det enklere for regioner, lokallag og storlag å finne og laste ned infomateriell for trykking som de ønsker å bruke i sitt arbeid. Nettbutikken finner du på https://nettbutikk.naaf.no/

Arbeidet med å legge over infomateriellet i nettbutikkløsningen er startet opp og materiell vil bli lagt inn fortløpende med en kort informasjonstekst om formater og lignende.

Foredrag for leger

Den 14. oktober holdt leder for den norske pollenvarslingen, Nestor González Roldán, foredraget «Allergenmåling: Pollen» på *Allergologi grunnkurs II* i Oslo. Kurset har deltakere fra flere medisinske spesialiteter, blant annet ØNH, lungemedisin, pediatri, dermatologi og arbeidsmedisin. Dette var også en fin anledning til å formidle hvordan pollen overvåkes og hvordan denne kunnskapen kan brukes av helsepersonell.

Norges Astma- og Allergiforbunds kalender for 2027

Visste du at Norges Astma- og Allergiforbund har sin egen kalender? Kalenderen for 2027 inneholder flotte naturbilder fra hele Norge og kan bestilles på vår nettside: naaf.no/stott-oss/kalender

Ved å kjøpe kalenderen støtter du NAAFs arbeid for bedre forebygging, behandling og livskvalitet for mennesker med astma, allergi, eksem, kols og andre overfølsomhetssykdommer.





NAAF arbeider for **en bedre og tryggere hverdag** for de 2 millioner menneskene som lever med astma, allergi, eksem, kols eller andre overfølsomhetssykdommer.

Med din støtte kan vi nå flere med kunnskap, rådgivning og tilbud, og fortsette å være en sterk stemme i saker som betyr noe for våre medlemmer.

Vipps til 56547

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere



Luftkvalitet er livskvalitet

Flexit ventilasjon gir deg bedre inneklima hjemme.

Frisk luft – hele døgnet

Vi tilbringer mye tid innendørs. Da er luften vi puster inn viktig. God ventilasjon sørger for tilførsel av ren og frisk luft og bidrar til å fjerne fukt, lukt og brukt luft fra boligen.

Med en ventilasjonsløsning tilpasset din bolig får du et behagelig inneklima – hver dag, hele året.

Bedre inneklima

Flexit.no

Vil du være med i NAAFU-styret?

Styret i Norges Astma- og Allergiforbund ungdom (NAAFU) møttes etter sommeren for å planlegge neste år. De spilte også inn SoMe-video om astma.





Styret i Norges Astma- og Allergiforbund ungdom var samlet i Lyngdal 6.-8. august. Tirsdagen startet med faglig påfyll og et foredrag om astma med spesialist i lungesykdommer og indremedisin Frode Gallefoss ved Sørlandet sykehus, Kristiansand.

Video om astma

NAAFU brukte også samlingen sammen til å spille inn flere videoer om astma som skal brukes i sosiale medier.

– De skal handle om å bruke astmamedisiner riktig og gi informasjon om forskjellige typer astma, forteller Astri Severeide Torgersen i NAAFU-styret.

Nasjonal tur

Styret kom også godt i gang med å planlegge et nasjonalt arrangement for NAAFUs medlemmer i 2027. NAAFU arrangementet i 2027 skal foregå i Bergen i slutten av juni. Her ønsker de også deltagere i NAAFU-alder til arrangementskomiteen. De vil komme tilbake med mer detaljer senere. Ta kontakt på e-post dersom du ønsker å være på med: *naafu@naaf.no*

Det ble også tid til flere sosiale aktiviteter som gokart og escape room i løpet av dagene i Lyngdal.

Valgkomité

Et viktig tema for styresamlingen i NAAFU var å få på plass en valgkomité som har i oppgave å foreslå kandidater til NAAFU-styret 2027. Det nye styret velges på Landskonferansen 5.-7. mars 2027.

– Vi er såpass få i NAAFU-styret og på landskonferansen at vi har funnet ut at det kan være fint å ha en valgkomite som jobber litt bredere for å finne flere som kan tenke seg å være med, forklarer Severeide Torgersen.

I sommer satte NAAFU styret ned en valgkomité bestående av to medlemmer og en vara. Leder av komiteen er Ole Simen Eckhoff Gjermestad og medlem er Kelong Xue. Begge har tidligere vært medlem av NAAFU styret og representerer nå NAAFU i forbundsstyret. Varamedlem er Anita Kolseth Olsen fra Nordre Vestfold lokallag, også tidligere medlem av forbundsstyret. Meld din interesse til *naafu@naaf.no* hvis du kan tenke deg å sitte styret i NAAFU.

Til stede på styresamlingen var Tor Eirik Eckhoff Gjermestad, Marianne Vikne (rådgiver NAAFU), Elias With, Astri Severeide Torgersen og Isabell Tran.

BEATE SLOREBY

MARIANNE VIKNE

Å høre til – der du er



GEIR ENDREGARD,
FORBUNDSLEDER
I NORGES ASTMA- OG
ALLERGIFORBUND

Folkehelsedebatten handler stadig mer om ensomhet, utenforskap og muligheten til å delta. For oss i Norges Astma- og Allergiforbund treffer dette kjernen i oppdraget vårt. Når astma, allergi eller overfølsomhet gjør det vanskelig å bli med på skoleturen, delta i arbeidslivet eller takke ja til en invitasjon, handler det om mer enn symptomer. Det handler om friheten til å leve det livet en ønsker – og om å høre til.

NAAF skal bidra til at flere får den friheten. Vi skal gi kunnskap og råd, løfte medlemmenes erfaringer og påvirke beslutninger som berører hverdagen deres. Men vi skal også skape fellesskap. Å møte noen som forstår, lære noe nytt eller delta på en aktivitet der egne behov blir tatt hensyn til, kan gjøre en stor forskjell.

I vinter skrev jeg om to hovedprioriteringer: en bærekraftig økonomi og et NAAF som er landsdekkende i praksis. Dette står fast. Vi har nå gjort endringer i den daglige ledelsen for å rette opp en krevende økonomi og samle innsatsen om disse målene. Det krever tydelige prioriteringer, bedre bruk av ressursene og et sterkere inntektsgrunnlag. Ansvaret vårt er å sikre at NAAF kan gjøre en forskjell også i årene som kommer.

Samtidig skal vi løfte blikket. Frem mot neste landsmøte skal vi gjennomføre en involverende prosess for å utvikle en ny strategi. Vi skal bygge videre på det som fungerer, og være åpne for å gjøre ting annerledes. Medlemmer, tillitsvalgte, frivillige og ansatte skal bidra med erfaringer og ideer. Det viktigste spørsmålet blir: Hva trenger mennesker med astma, allergi og overfølsomhet fra NAAF i sin hverdag?

Mitt utgangspunkt er tydelig: Aktiviteter folk ønsker å delta på, må være grunnplanken i organisasjonen vår. Vi må bli flinkere til å lytte og møte mennesker der de er, i ulike livsfaser og over hele landet. Det kan være en familiedag, et kurs, en tilrettelagt tur, en samtale med andre i samme situasjon eller en digital møteplass. Vi må også spørre dem som ennå ikke deltar, hva som skal til for at de blir med.

Vi må se etter flere arenaer der vi kan nå folk. Barnehager og skoler, arbeidsplasser, idrettslag og helsetjenester er steder der kunnskapen vår kan komme til nytte, og der vi kan samarbeide om gode tilbud. Digitale møteplasser kan gjøre det enklere å delta for dem som bor langt unna eller har vanskelig for å møte fysisk. Norge er forskjellig, og gode løsninger vil variere fra sted til sted. Derfor må vi gi rom for regionale og lokale initiativ og tilpasninger.

Vi har mye å bygge på. NAAF har solid kompetanse innen inneklima, pollen, matallergier og mange andre områder som berører folks hverdag. Denne kompetansen skal vi ta vare på og videreutvikle. Samtidig må vi være villige til å fornye måten vi arbeider på. Når vi godt nok frem med kunnskapen vår? Kan praktiske kurs, nye samarbeid eller enklere digitale tilbud gjøre den mer tilgjengelig og nyttig? Vi må prøve nye arbeidsmåter og lære av det som fungerer best, med den faglige kvaliteten som grunnlag.

Et faglig kompetent sekretariat i Oslo skal, sammen med de dyktige regionssekretærene våre, aktivt støtte utviklingen i hele landet. Tillitsvalgte og frivillige trenger kunnskap, materiell, opplæring, hjelp til finansiering og praktisk støtte for å skape aktivitet. Samtidig skal vi ivareta viktige felles tilbud som rådgivning og pollenvarsling. Et tettere samspill mellom sekretariatet, regionssekretærene og organisasjonsleddene skal gjøre det enklere å få gode ideer gjennomført.

Dette lokale arbeidet gir også kraft til vår felles stemme. Erfaringene fra medlemmene skal være med oss når vi arbeider for bedre tilrettelegging, gode helsetjenester og et samfunn der flere kan delta. Vi må også bruke kompetansen vår mer i lokalt og regionalt påvirkningsarbeid, der mange beslutninger med betydning for hverdagen blir tatt.

Jeg ønsker en strategiprosess med åpenhet, respekt og rom for uenighet. Vi trenger både nye ideer og erfaringen til dem som har båret organisasjonen gjennom mange år. Mitt mål er at flere skal kjenne: NAAF forstår min hverdag, har noe å tilby meg og gir meg mulighet til å bidra.

Nytt i regionene

REGION
Agder

AKTIVITETER SOM KOMMER

Julebord
Sett av litt tid til hyggelig førjulsstemning! NAAF Lindesnes og Kristiansand og omegn lokallag planlegger julebord for både barn og voksne. Invitasjon med nærmere informasjon sendes ut til medlemmene på e-post.

Julebord
Årets julebord for medlemmer av NAAF Lister Lokallag er torsdag 3. desember kl. 18.00 på LaStrada i Kvinesdal. Pris pr. person er 150 kroner. Bindende påmelding innen fredagen før på mobilnr. 470 416 90. Velkommen.

REGION
Innlandet

(tidligere region Oppland og region Hedmark)

Aktivitetsdag på Helgøya



En gjeng syklet og en gjeng klatret. Klatreparken bød på spenning og mestring. Sykkelgjengen koste seg i vakker natur. Vi hadde felles lunsj i klatreparken for begge gruppene. Været var sånn passe med en del regn derfor ble lunsjen i lavvoen. Tusen takk til: Alle deltagerne som deltok. Til frivillige som hjalp til og Stiftelsen Dam for støtten.

Aktivitetshelg på Beitostølen





Siste helgen i august møttes en glad gjeng på Beito resort til god middag, sosialt samvær og erfaringsutveksling. Lørdag var vi i Beitocampen med femkamp og kanopadling. På ettermiddagen tok noen seg ett bad på hotellet, andre slappet av eller nøt resten av dagen ute før middag. Søndagen delte vi oss i grupper med forskjellige aktiviteter. Avslutningen på helgen tok vi på Peppes.



Tur med omvisning

Vest Oppland lokallag arrangerte i august en vellykket tur med omvisning i skifermuseet i Øystre Slidre. Gunnar Skogen hadde omvisning og fortalte historien til 45 personer fra 7–92 år. Etter omvisningen gikk mange til en privat grue i skogen som har gitt skiferstein til alle tak på gården. Arrangementet var i samarbeid med Øystre Slidre Helselag.

Dyrepark

Ringsaker storlag har hatt medlemstreff i Tangen dyrepark som har mange forskjellige dyr. Store og små koste seg og hadde en fin dag.

Verdens eksemdag

Ringsaker Storlag har avholdt stand i forbindelse med verdens eksemdag 14. september på Apotek1 Østbyen, CC Mart`n Hamar. Leder melder om en bra dag.





Stand

Lillehammer og omegn lokallag har avholdt stand under «gata er din» på Lillehammer. På arrangementet inviteres lag og foreninger som får vise seg fram og fortelle om hva de driver med.

Organisasjonskurs

Siste helgen i september samlet Region Innlandet frivillige og tillitsvalgte til organisasjonskurset *«Frivillig verksted – bygging av kompetanse og fellesskap»* på Hamar. Helgen bød på engasjerte diskusjoner, erfaringsutveksling og nye bekjentskaper. Våre erfarne frivillige delte verdifull kunnskap og inspirasjon. Samtidig håpet vi å rekruttere nye krefter ved å invitere alle medlemmer i regionen. Takk til Stiftelsen DAM og Funkis for støtten til kurset.

AKTIVITETER SOM KOMMER

- **Elverum og omegn lokallag** inviterer sine medlemmer til Teaterforestillingen Jul med Prøysen, lørdag 28. november kl. 17.00 i Elverum Kulturhus.
- Tirsdag 15. desember kl. 19.00 er det julekonsert med Knut Anders Sørum med band. Invitasjon kommer på e-post. Har du ikke e-post og vil være med tar du kontakt med leder Bente Solbakken på telefon 971 23 899.
- **Vest Oppland** inviterer til bading på tirsdager klokken 19.00–20.00 på Beitostølen Helsesportsenter. Første gang 13. oktober 2026. Svømmehallen har terapibasseng som holder cirka 34 grader og ett 25 meters langt svømmebasseng som holder cirka 27 grader. Svømming er god trening for lungesyke. Ønsker du en treningsøkt eller leke og ha det gøy? Tilbudet passer alle aldre. Foresatte har ansvar for egne barn. Tilbudet er i samarbeid med Øystre Slidre Helselag. Har du spørsmål ta kontakt med leder Tove Grethe Kolstad på telefon 900 51 628.
- **Lillehammer og omegn lokallag** inviterer sine medlemmer til julebord og quiz. Følg med på e-post. Har du ikke e-post og ønsker å vite mer tar du kontakt med leder Valborg Brøste på telefon 911 74 289.
- **Ringsaker storlag** inviterer sine medlemmer til Jul i Prøysen 5. desember 2026. På Prøysenhuset denne dagen er det juleverksted og teateret julepresangen. Dagen avsluttes med julebord. Følg med på e-post – invitasjon kommer. Har du ikke e-post og ønsker å vite mer tar du kontakt med leder Anita Bones Bakke på telefon 417 89 682.
- **Glåmdal lokallag** markerer verdens kolsdag i samarbeid med regionen onsdag 18. november. Vi er å treffe på Terningen Arena i Elverum. Det tilbys spirometrimåling av lungesykepleier og gode råd. Har du spørsmål ta kontakt med regionsekretær Tove Kristin Løkken på telefon 958 45 143.
- **Har du e-post som du ikke har oppgitt til oss?** Da er det fint hvis vi kan få den. Vi sender invitasjoner på e-post. Endrer du e-posten din vil vi også ha beskjed. På forhånd takk for hjelpen.



REGION
Midt

Familiekurs

Region Midt arrangerte familiekurs på Oppdal. 38 store og små deltok og fikk lære om matlaging og pollen, samt bade, bowle, perle, spille og leke. Nestor González Roldán, ansvarlig for pollenvarslingen i NAAF, snakket om pollenallergi i hverdagen – hva som skjer i kroppen, hvordan vi måler og varsler pollen, hvorfor symptomer ikke alltid følger pollentallene direkte, og hvordan pollenvarselet og praktiske tiltak kan brukes for å gjøre pollensesongen lettere.



REGION
Nord

Bowling i Alta

NAAF Vest-Finnmark storlag samlet familier til en hyggelig ettermiddag med bowling 19. oktober. Kvelden startet med pizza før deltakerne inntok bowlingbanene. Under arrangementet fikk hver familie utdelt parfymefrie produkter, som en del av lagets arbeid for et tryggere og mer inkluderende hverdagsmiljø for personer med astma, allergi og annen overfølsomhet.

REGION
Nordland

Sauna

Bodø og Omegn storlag hadde den 3. september en varm og kald aften ved Hot and Salty Sauna i Bodø. En ny aktivitet som tiltrakk seg flere voksne medlemmer og ga mersmak.

REGION
Oslo og Akershus

Tusenfryd

Søndag 9. august arrangerte NAAF region Oslo og Akershus sammen med lokallagene en vellykket familiedag på Tusenfryd med 70 deltakere, støttet av Frifond. Deltakerne ble tatt imot av NAAF sine frivillige ved inngangen til Tusenfryd for billettutdeling før parken åpnet. Etter noen fartsfylte timer i karusellene samlet alle seg til en felles, allergivennlig tacolunsj i Frontier Hall. Her ble det holdt en presentasjon om NAAFs ulike aktiviteter. Til stede var også likepersoner for fine samtaler og erfaringsutveksling.



Matallergikurs for ungdom



Ungdommer mellom 15 og 25 år med alvorlig matallergi og adrenalinpenn var samlet på Ullevål sykehus den 15. september. Kurset var et samarbeid mellom Oslo universitetssykehus (OUS) og Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) region Oslo og Akershus. Det er første gang det arrangeres et slikt spesialtilpasset kurs for denne aldersgruppen. Sykepleier, lege og klinisk ernæringsfysiolog sto for fagundervisningen, som var skreddersydd for ungdom. Temaer inkluderte risikofaktorer, håndtering av akutte situasjoner, og hvordan mestre hverdagen med allergi på reise, restaurant og i sosiale sammenhenger. NAAF region Oslo og Akershus informerte også om sitt arbeid. Det ble også god tid til erfaringsutveksling og uformelle samtaler over pizza, frukt og kake. Deltakerne fylte ut evalueringsskjema ved kursslutt, og tilbakemeldingene tar vi med oss i det videre arbeidet for å styrke tilbudet til unge allergikere.

AKTIVITETER SOM KOMMER

Juleteateret Annie

NAAF Region Oslo og Akershus inviterer familiemedlemmer til en hyggelig førjulsdag 13. desember. Det blir allergivennlig julegrøt og aktiviteter på Trekanten før turen går videre til Folketeateret for å se den populære musikalen Annie. Arrangementet er gratis for barn, mens voksne betaler en egenandel. Dagen byr på både sosialt samvær, kultur og ekte julestemning i hyggelige omgivelser. Vi gleder oss til å samle medlemsfamiliene til en hyggelig førjulsopplevelse. Se aktivitetskalenderen på www.naaf.no for mer informasjon.

REGION
Vest

Klatreparken på Voss

NAAF Voss og omland storlag arrangerte i juni en flott dag i klatreparken på Voss – en dag fylt med mestring, latter og nytt fellesskap for barn og unge. Klatreparken på Voss byr på varierte løyper i ulike høyder og vanskelighetsgrader, slik at alle kan finne noe som passer – enten man er nybegynner eller mer erfaren. Her fikk deltakerne utfordre seg selv i trygge omgivelser. For mange av barna og ungdommene ble dette en dag der de oppdaget nye sider ved seg selv, våget litt mer enn de trodde, og kjente på mestringsfølelsen når de kom seg gjennom løypene. Minst like viktig som aktivitetene i seg selv, var det sosiale. Gjennom dagen fikk deltakerne bli bedre kjent med hverandre, knytte nye vennskap og oppleve gleden av å være sammen med andre. Etter en aktiv dag i høyden samlet gjengen seg til en hyggelig avslutning på Burger King. Her ble det god stemning, prat og latter rundt bordene, og mange fine opplevelser ble delt. Vi håper enda flere har lyst til å bli med oss på kommende aktiviteter – nye medlemmer er hjertelig velkomne!



Teater og pizza i Stavanger

NAAF Rogaland storlag inviterte til en hyggelig og innholdsrik medlemskveld med teateropplevelse og sosialt samvær før sommerferien. Kvelden startet med forestillingen «*Spør skogen*» på Rogaland Teater, en fargerik og tankevekkende oppsetning med musikk av Morten Abel. Flere ungdommer deltok på arrangementet, noe som skapte en ekstra god og inkluderende stemning. Forestillingen ga både rom for latter og ettertanke, og dannet et fint utgangspunkt for gode samtaler i etterkant. Etter teaterbesøket gikk turen videre til Peppes Pizza, hvor deltakerne samlet seg til mat og sosialt samvær. Peppes var svært gode på å tilrettelegge for matallergier, noe som bidro til at alle kunne føle seg trygge og inkludert rundt bordet. Her fortsatte de gode samtalene, og flere fikk mulighet til å bli bedre kjent. Medlemskvelden ble en fin kombinasjon av kultur, fellesskap og erfaringsdeling – og et godt eksempel på hvor viktig det er å skape trygge møteplasser for medlemmer i organisasjonen.



REGION
Østafjells



Helgekurs for ungdom

NAAF Region Østafjells arrangerte ungdomskurs i Sarpsborg 25.–27. september for ungdom mellom 13 og 25 år fra Vestfold, Buskerud, Telemark, Akershus, Oslo og Østfold. Helgen bød på både faglig innhold, spennende aktiviteter og sosialt samvær. Deltakerne besøkte Inspiria Science Center, hvor de blant annet fikk lage allergivennlig mat i matlabben. Programmet inneholdt også foredrag om helse, hudpleie, frivillighet og brukerstemme, samt quiz, bading, disco og turlunsj og andre sosiale aktiviteter. Kurset var preget av høy grad av ungdomsmedvirkning. Innholdet ble planlagt av tre ungdommer fra NAAF Region Østafjells, som holdt i mye av gjennomføringen. Resultatet ble en lærerik og sosial helg utviklet av ungdom, for ungdom, med fokus på fellesskap, kunnskap og mestring. Kurset ble støttet med midler fra LNU.



Aksjon Burot

Årets vinner av aksjon burot i region Østafjells er «Min Barnehage» Øyekast, Porsgrunn. Barnehagen har kjøpt inn spill og leker til en verdi av 3 000 kroner. Bildet viser fornøyde barn med premier og premieutdelerne Charlotte Hack-Godtfredsen leder i NAAF region Østafjells og Maja Hack-Godtfredsen styremedlem, Telemark lokallag. Andrepremien gikk til Veldre Kulturbarnehage og tredjepremien til Gamlegrendåsen skole i Kongsberg. Vi gratulerer!

Foreldre og barn gruppen Drammen

30. juni hadde Foreldre og barn gruppen i NAAF Drammen og omegn lokallag sommerpiknik ved Landfalltjern. Målet med dagen var å gi barn med astma, allergi, eksem og andre overfølsomhetssykdommer en trygg og inkluderende møteplass hvor de kunne leke, være aktive, oppleve mestring og skape nye vennskap. Samtidig fikk foreldrene mulighet til å bli kjent, dele erfaringer og bygge nettverk med andre familier i lignende situasjon. Dagen var fylt med lek, bading, latter, gode samtaler og mange fine sommerminner.

Sommeravslutning

Lokallagene NAAF Horten og NAAF Nordre Vestfold hadde en hyggelig sommeravslutning på Lokalhistorisk senter på Karl Johansvern den 12. juni. Det var koldtbord til alle og pølser til de barna som ønsket det. Etterpå var det både quiz, en spennende skattejakt for barna i museet og en omvisning for dem som ønsket det. Det var også leker ute for barna.

Blaafarveværket og Koboltgruvene

Den 19. september dro 20 medlemmer fra NAAF Tønsberg og omegn lokallag på tur til Blaafarveværket og Koboltgruvene. De fikk lære om den spennende historien bak gruvedriften, vandret i den vakre naturen og utforsket de fascinerende Koboltgruvene. Besøket på Kittelsen-museet og kunstutstillingene ga også rom for både refleksjon og begeistring. Det ble også en fin anledning til å bli bedre kjent med hverandre i lokallaget.



Aktivitetsdag

12. september inviterte Horten og Nordre Vestfold til aktivitetsdag på Tufte gård. 30 deltakere ble ønsket velkommen av Aina Tufte som fortalte litt om gården. Vi spiste en god lunsj før vi gikk ut og hadde mange forskjellige aktiviteter. Det ble utdelt premier til alle barna. Dette var fjerde året vi var her, og det er like populært hver gang.

Førstehjelpskurs



23. september holdt Horten lokallag førstehjelpskurs i Langgata 9 for medlemmene. Det var 17 deltakere og Christian Dean Ulvestad fra Moss holdt kurset. Det ble servert pizza og drikke etter kurset og alle fikk med seg en førstehjelpspakke hjem.

AKTIVITETER SOM KOMMER

Årsmøtedatoer region Østafjells:

- Hallingdal lokallag: 9. februar kl. 18.00, på Sofias's på Bardøla, Geilo.
- Ringerike og Jevnaker lokallag: 2. februar kl. 18.00.
- Drammen og omegn lokallag: 16. februar kl. 18.00.
- Nordre Vestfold lokallag: 10. februar kl. 17.00
- Horten lokallag: 3. februar kl. 18.00, Langata 9, Horten.
- Tønsberg og omegn lokallag: 17. februar kl. 18.00, Tollboden spiseri, Tønsberg.
- Sandefjord lokallag: 10. februar kl. 18.00 på Forsmannsenteret, Sandefjord.
- Larvik lokallag: 2. februar kl. 18.00 Elveveien 36, Larvik.
- Telemark storlag: 8. februar kl.18.30, Peppe's på Herkules, Skien.
- Region Østafjells: 14. mars på Vardar i Drammen.

Tønsberg Lokallag Arrangerer medlemstur til Liseberg 27.29. november og Julekonsert med Kurt Nilsen og sosialt samvær på Quality Hotell Tønsberg den 9. desember.
Se aktivitetskalenderen på www.naaf.no for mer informasjon.

Sandefjord lokallag arrangerer lunsjtreff for sine medlemmer på onsdager en gang i måneden. Lunsjtreffene varer inntil to timer, starter kl. 11.30 og vi møtes på Kafka på Hvaltorget. Treffene er gratis og det serveres enkel mat, kaffe eller te. Likepersoner vil være til stede. Ingen påmelding er nødvendig. For mer informasjon, kontakt Nina Holand. Nina.holand@icloud.com eller tlf. 959 80 370.

Kino for ungdommer mellom 15 og 25 år
Larvik lokallag inviterer ungdommer mellom 15 og 25 år i Larvik lokallag, Sandefjord lokallag og Telemark storlag til kino og pizza på Bølgen kulturhus i Larvik, lørdag 14. november. Det blir visning av filmen «How to rob a bank» og vi har reservert de nye elektriske recliner-setene i Farris-salen.
Det blir pizza på Peppes, så eventuelle matallergier må oppgis. Egenandel pr. ungdom er 50 kroner. Dersom voksne også ønsker å se filmen, eller være med på Peppes, må de betale selv. Begrenset antall plasser. Påmelding til Liss-Mari Slettli på e-post: liss.mari.slettli@gmail.com.

REGION
Østfold

Familiekveld på Lucky Bowl
Fredag 25. september samlet NAAF Region Østfold medlemmer til en hyggelig familiekveld på Lucky Bowl i Halden. Det ble en kveld fylt med bowling, pizza, godt humør og mye latter. Både barn og voksne koste seg sammen, og det var flott å se hvordan en enkel aktivitet kan skape gode opplevelser, fellesskap og nye bekjentskaper. Tusen takk også til Stiftelsen Dam for støtten.

Aktivitetsdag med bueskyting
Lørdag 26. september inviterte NAAF Region Østfold til en aktiv og sosial dag med bueskyting. Både barn og voksne fikk prøve seg på bueskyting sammen med Moss Bueskyttere. Etter aktiviteten samlet deltakerne seg til pizza og hyggelig samvær. Vi retter en stor takk til Moss Bueskyttere for et flott og godt tilrettelagt opplegg, og SpareBank 1 Østfold-Akershus for støtte.





Familiedag med dyreglede
Søndag 27. september samlet 56 små og store seg til en hyggelig familiedag på The Funny Farm. Her fikk deltakerne komme tett på dyrene. Det ble også tid til pølser, vafler og drikke, og både barn og voksne koste seg gjennom dagen.

Stand på Bønder i By'n
Lørdag 19. september hadde Indre Østfold lokallag stand under Bønder i By'n i Askim. Det var mye liv og folk i sentrum, og vi fikk god kontakt med mange besøkende. Det ble mange hyggelige samtaler om astma, allergi, kols og eksem, og vi fikk muligheten til å spre informasjon og kunnskap om NAAF og vårt arbeid. Vi serverte allergivennlige vafler og kaffe. Vi fikk også delt ut en god del brosjyrer og informasjonsmateriell.





Lærerik dag i skogen
Lørdag 12. september var region Østfold i samarbeid med Moss og Omegn lokallag på soppstur sammen med Moss sopp- og nyttevekstforening, hvor Ann-Christine og Irene lærte oss masse om sopp. Det ble også arrangert quiz med premie til barna. Etter soppturen ble det servert en nydelig soppsuppe med hjemmelagde rundstykker, selvfølgelig tilpasset allergier. Og takk til Stiftelsen Dam for prosjektstøtten.

Strikkekafé
På strikkekaféen 8. september samlet vi hele 64 kvinner til en hyggelig pizzakveld. Rundt bordene var det god stemning, mange smil og den gode lyden av klirrende strikkepinner. Det ble servert pizza, og selvfølgelig var det også noe søtt til kaffen og teen. Det er flott å se hvor mange som ønsker å være med, og ekstra hyggelig at flere nye deltakere fant veien til strikkekaféen.

En dag fylt med aktivitet
6. september hadde vi en fantastisk dag i Våler Aktivitetspark. Her fikk både små og store utfordret seg med klatring, zipline og rodeo – til stor glede for deltakerne. Underveis fikk vi bryne oss på en spennende quiz sammen med lungesykepleier. Vi avsluttet dagen med grilling. En stor takk til SpareBank 1 Stiftelsen Halden for støtten.

Allergivennlig matglede
29. august arrangerte vi asiatisk matkurs med 21 deltakere. Temaet for kurset var allergivennlig matlaging uten egg, nøtter, soya, melk og gluten. På menyen stod hjemmelaget sushi med laks, kylling og scampi. Deltakerne fikk være med fra start til slutt – fra tilberedning og teknikker til å lage maten selv og selvfølgelig smake på resultatet. En stor takk til Mary Grace og Ryan for en flott kursdag.

Klatreglede på Grensen
23. august og 30. august arrangerte NAAF Region Østfold to familiedager på Klatring på Grensen. Gjennom to innholdsrike dager fikk både barn, ungdom og voksne utfordre seg selv i klatreparken og oppleve ekte mestring. Etter mange timer med klatring samlet vi oss til et hyggelig måltid med grillpølser, drikke og frisk frukt. Aktivitetsdagene ble gjennomført med støtte fra Stiftelsen Dam og Durban.

Via Ferrata Haldenkanalen
22. august fikk våre medlemmer prøve seg på en spennende og innholdsrik dag på Via Ferrata Haldenkanalen. Her ventet en flott kombinasjon av klatring, hengebroer, fjell og zipline – en aktivitet som virkelig ga både spenning og mestring. Takk til Østfold fylkeskommune Aktiv i Østfold.



Tur til Bjørneparken
15. august gikk årets medlemstur for Fredrikstad Lokallag til Bjørneparken – og det var hele ti år siden sist lokallaget besøkte parken! Hele 30 medlemmer ble med på turen, og vi fikk en flott dag sammen med mange hyggelige opplevelser. En stor takk til vår dyktige sjåfør Johnny.





Aksjon burot i Region Østfold
I sommer gjennomførte NAAF Region Østfold årets Aksjon burot, der barn og voksne ble oppfordret til å bli med å luke burot. Hannestad SFO i Sarpsborg gjorde en fantastisk innsats og gikk helt til topps i årets aksjon. De vant 3 000 kroner, som skal brukes til nye uteleker i lekekassene. Rundt 200 barn fikk diplom for innsatsen de hadde lagt ned.

Linedance i Moss
Gjennom åtte tirsdager samles danseglade deltakere i Moss til Linedance. Her er det både nye danser, nye steg og mye godt humør. Det er en sosial møteplass der vi får beveget oss, utfordret oss selv og ikke minst ledd sammen. En stor takk til Stiftelsen Dam for prosjektstøtten.

Tusen takk for støtten

Leif Grimsrud AS
Svinesundveien 334
1788 HALDEN
Tlf. 69 21 64 20

Trio Betong AS
Drammensveien 269
3420 LIERSKOGEN
Tlf. 917 78 621

Norefjell Hytteservice
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

Notodden Rørleggerforretning AS
Tuvenbøygen 5, 3676 NOTODDEN
Tlf. 35 02 53 00

Feelgood Rundtom AS
3040 DRAMMEN
Tlf. 975 48 043

Tangen Transport AS
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

Fatland Sandefjord AS
3241 SANDEFJORD
Tlf. 33 48 52 00

GULBRANDSEN BIL AS
gulbrandsenbil.no
Hønengata 89 | 3515 HØNEFOSS | Tlf. 932 82 222

Censea Regnskap AS
1387 ASKER
Tlf. 66 79 80 00

Nyhus Transport AS
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

ADR Elektro AS
Ole Deviks vei 44
0668 OSLO
Tlf. 22 26 20 00

Termograferings Teknikk AS
Furustadveien 180
3232 SANDEFJORD
Tlf. 907 35 583

Stian Røyset Transport AS
6017 ÅLESUND
Tlf. 930 82 402

Nils Ivar Braathen AS
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

Langebru Gjestegård AS
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 47 00

HELSET ELEKTRO AS
Baker Østbys vei 1 | 1351 RUD | Tlf. 466 12 000

Vestviken Boring AS
3941 PORSGRUNN
Tlf. 993 00 055

Fjellheim Eiendom AS
4904 TVEDESTRAND
Tlf. 37 16 53 02

Tønsberg Taxi AS
3170 SEM
Tlf. 476 03 118

BERGAN SMIE OG VERKSTED
Strandgata 24, 3340 ÅMOT
Tlf. 32 78 41 09

Nye Sogn Rekneskapskontor A/S
Rådhusvegen 5
6868 GAUPNE
Tlf. 57 68 10 18

Økosoft AS
Osloveien 41
1440 DRØBAK
Tlf. 450 36 500

AABØ-EVENSEN
TRANSACTIONS POWERED BY EXPERIENCE
Karl Johans gate 27, 0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00

I Hundseid Varmepumper AS
Strandsvegen 69
5585 SANDEID
Tlf. 984 34 486

Vikingvask
Gressgangen 4, 3300 HOKKSUND
Tlf. 977 22 770

Hokksund Camping AS
3303 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42

Coop Extra Klekken Klekken Mathus AS
Øvre Klekkenvei 53, 3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 13 25 90

Samuelsen Maskin AS
6445 Malmefjorden
Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein

Bryn og Brynseng Trafikkskole
Østensjøveien 39A, 0667 OSLO

Laugstol AS
Floodmyrvegen 26
3946 PORSGRUNN
Tlf. 35 51 61 30

Midtfylket Entreprenør AS
Åmotsbakken 6
3340 ÅMOT
Tlf. 940 25 032

Legedata SERVICEPARTNER
Gullbringvegen 10, 3800 BØ I TELEMARK
Tlf. 35 06 11 50

H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen
Backers gate 5, 3080 HOLMESTRAND
Tlf. 959 35 949

Raa Skogdrift AS
Rokkeveien 794
1763 HALDEN
Tlf. 995 87 202

AS Ringerikes Blad
Kvernberggata 5
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 95 00

Murmester Oddvar Johannessen AS
Vokterveien 41, 3218 SANDEFJORD
Tlf. 908 44 579

Øvre Østfold Regnskapskontor AS
Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

LYNGDAL INN
Mandalsveien 41
4580 LYNGDAL
Tlf. 38 34 61 73

ISOenergi
BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no 97 76 90 35

Saga Regnskap Drammen
Ingvald Ludvigsens gate 27, 3027 DRAMMEN
Tlf. 32 21 36 21

NAPIER
Hovlandsvegen 18, 5443 BØMLO
Tlf. 53 42 44 00

Ingebjørg Almankås AS
3800 BØ I TELEMARK
Tlf. 35 06 11 20

Agn Rør AS
Bårdslistugguvegen 162
2653 VESTRE GAUSDAL
Tlf. 957 87 998

Tak-leverandøren AS
Rødmyrlia 2 | 3735 SKIEN | Tlf. 35 91 52 50

Malermester Bjørn Tore Stenersen
Skalpeliveien 47, 3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

Ringerike Miljøservice AS
3516 HØNEFOSS
Tlf. 400 05 500

Kongsberg Containertransport AS
Skrubbmoen 17, 3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000

JANOME Køkle
DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG
Eget syverehatd - Åpent etter avtale

Hovden & Vatne Statsautoriserte Revisorar AS
Øyane 11, 6770 NORDFJORDEID
Tlf. 70 04 59 00

Solli & Partnere AS
1384 ASKER
Tlf. 400 02 332

Origo Leilighetshotell AS
Hauges gate 2
3015 DRAMMEN
Tlf. 482 98 078

Morten Juliussen Krantransport AS
Brekkerødv 1, 1782 HALDEN
Tlf. 922 16 554

SAFEROAD
post@saferoad.no
0 60 80
saferoad.no

BIOSIRK
Smiluhagan 25
2323 INGEBERG
Tlf. 917 71 400

Skreddersydd innredning til hjem, restaurant, kontor
JH INTERIØR
Showroom Industrigata 17
3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40

Byens TRAFIKKSKOLE
Storgata 106
3262 LARVIK
Tlf. 33 19 24 48

DALE RØR AS
VARME OG SANITÆR
Comfort
Flovegen 4
6800 FØRDE
Tlf. 57 72 55 90

MALERBUA AS
Rødmyrjordet 57
3745 Skien
Tlf. 35 50 02 50

ACCEPT SERVICEPARTNER
Kjellstad Næringspark
St. Hallvards vei 3
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 22 60 60

FOLLO TAXI Ring 06485

Sjekk Punkt
Bø Bil og Karosseri AS
Rotebergvegen 11
3802 BØ I TELEMARK
Tlf. 35 95 23 30

ARKITEKTHAGEN
Torget 3
3570 ÅL
Tlf. 918 20 898

ES Emil Solbakken AS
PORTER OG DØRER
www.emilsolbakken.no

FLEXIT
BEDRE INNEKLIMA
Televeien 5, 1870 ØRJE
Tlf. 69 81 00 00

DRANGEDAL RØR A/S
DIN LOKALE RØRLEGGER
drangedalror.no | 926 06 152
drangedal.rorlegger@gmail.com
TRYGGHET KVALITET NETTHANDEL

... for et bedre inneklima

Halden kommune
halden.kommune.no

Hurdal kommune
hurdal.kommune.no

Ringerike kommune
ringerike.kommune.no

REMA 1000
FLEKKEFJORD
Tlf. 38 32 47 00

Blokkebukta Camping AS
3295 HELGEROA
Tlf. 33 18 85 19

Nett-Tjenester AS
Sundløkkaveien 73
1659 TORP
Tlf. 483 25 515

renholdsoner
Fjordveien 1
1363 HØVIK
Tlf. 02 131

Oppegård Eiendomsmegling AS
Jan Baalsruds plass 1
Strandliveien 4, 1410 KOLBOTN
Tlf. 67 20 47 50

Norsk Elkontroll AS
Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

TESS as
Industrigata 8
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 40 00

Skala Robotech AS
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 24 06 00

Byggmester Ole Granstøl
Høndnebøveien 197
4990 SØNDELED
Tlf. 954 63 884

Askland Service og Salg AS
Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 81 03 02

Center Revisjon AS
1712 GRÅLUM
Tlf. 69 10 44 30

Granitor Electro AS
3036 DRAMMEN
Tlf. 995 76 937

Rørlegger Haugen AS
3360 GEITHUS
Tlf. 906 52 269

Din Ventilasjon AS
Tlf. 400 02 661

VB Ås Rør AS
Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50

Skiptvet Mur og Betong AS
1816 SKIPTVET
Tlf. 970 07 546

Hansens's Rørservice AS
2316 HAMAR
Tlf. 414 16 300

AT Ventilasjon
Rugdeveien 1
4956 RISØR
Tlf. 467 83 382

Begravelsesbyrået Orkla AS
Kvamsveien 6
7336 MELDAL
Tlf. 960 14 510

Kjos Sag & Høvleri a.s
3534 Sokna, telefon 32 14 51 18, faks 32 14 52 54
MANDAG-TORSDAG 07-16 FREDAG 07-18 LØRDAG 09-13
TRELAST/BYGGEVARER/VED

Brødr. Gomnæs ANS
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

Maskin & Asfalt AS
3270 LARVIK
Tlf. 959 44 850

REMA 1000
LØKEN
Tlf. 63 85 01 00

Nordspec
Damsgårdsveien 143, 5160 LAKSEVÅG
Tlf. 55 28 00 15

AKTIVA
Sjøgata 5, 9300 FINNSNES
Tlf. 77 84 10 80

Engens Oljesenter AS
2320 FURNES
Tlf. 62 54 07 70

Bjørnstad Bygg AS
Storgata 34
1890 RAKKESTAD
Tlf. 913 93 826

as Malermestrene
LILLEHAMMER - GJØVIK
Birivegen 77 | 2836 BIRI | Tlf. 908 71 956

Betongpumperen AS
Kasinvegen 45
3676 NOTODDEN
Tlf. 962 09 930

All-tjeneste AS
Tønsvikvegen 164
9023 KROKELVDALEN
Tlf. 77 61 50 50

exacta
Autorisert regnskapsførerselskap
Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

Boligbyggelaget Usbl
Arbeidersamfunnets plass 1
0181 OSLO
Tlf. 22 98 38 00

Kulelagerhuset AS
Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Elto Regnskap AS
Storebotn 72C
5309 KLEPPESTØ
Tlf. 56 15 61 68

EGSET VENTILASJON
VENTILASJON • VARMEPUMPER • KJØL • FRYS • SERVICE

Elstøen Salatgartneri AS
Bønsnesveien 440
3530 RØYSE
Tlf. 32 16 18 00

Islandspesialisten AS
Blåbærstien 18
1528 MOSS
Tlf. 69 01 78 80

Allum Bygg AS
Torsvang 3
3271 LARVIK
Tlf. 33 11 70 00

Brødrene Stigen AS
SKOGSENTREPRENØR
Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

Tømrer Martin Langerud A/S
Østsideveien 1040
3277 STEINSHOLT
Tlf. 917 23 993

Kolbotn Eiendomsmegling AS
Kolbotnv 8
1410 KOLBOTN
Tlf. 934 81 410

Husfliden Tønsberg AS
3110 TØNSBERG
Tlf. 456 30 920

Aven Holmestrand AS
Sørbyveien 17
3083 HOLMESTRAND
Tlf. 33 06 65 60

Osebakken Motorservice AS
Kollskjeggvegen 1
3917 PORSGRUNN
Tlf. 35 55 88 66

Kristian Sørby AS
Vangsjordet 28, 1811 ASKIM
Tlf. 905 50 356

BRIX DEKOR AS
Vi gjør deg synlig i markedet

E. HAUGAN LÅSESMED
DØGN TLF: 906 72 202
MESTER

Vansjø Boligbyggelag
Varnaveien 34
1523 MOSS
Tlf. 952 66 200

NORRØNAFLY
Åstorpveien 62, 1894 RAKKESTAD
Tlf. 69 22 20 66

SJT Miljø AS
Kuliaveien 101
4618 KRISTIANSAND S
Tlf. 957 01 248

B-S Regnskap
Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 25 25

Bravida Norge AS avd Romerike
Balder allè 2
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 92 87 90

Sverre Haugli Bilforretning AS
Storgata 26
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 14 03 00

Norma AS
Industriveien 2
1481 HAGAN
Tlf. 22 07 13 00

Hjermundrud Entreprenør
Hedenstadveien 400
3618 SKOLLENBORG
Tlf. 934 06 560

Norspray AS
Tornerosveien 4
4315 SANDNES
Tlf. 51 22 07 00

BeslagTEKNIKK as
Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88

Elon Vikersund Brødr Løver AS
Vikersundgata 26
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 33 70

LUNDBY OG RYGG
Langes gate 7
3044 DRAMMEN
Tlf. 915 51 020

YX Klokkarstua
Åsheimveien 32
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 88 10

RUNE WJOHANSEN Bygningsfirma
Semsveien 37
3140 NØTTERØY
Tlf. 906 91 311

IRBY ELEKTRO
Loe bruk 14
3300 HOKKSUND
Tlf. 915 49 789

Viégo
Viego Regnskap AS
Markes gate 5
4610 KRISTIANSAND S
Tlf. 38 02 02 90

FARGERIKE
C Kristoffersen Fargehandel AS
Trimveien 41
3188 HORTEN
Tlf. 33 08 31 00

FARGERIKE
Egen håndverksavdeling
Bø Maling AS
Bøgata 28
3800 BØ I TELEMARK
Tlf. 35 95 13 50

LINDESNES ELEKTRO AS
Gahre Næringspark
4521 LINDESNES
Tlf. 917 89 826

CANNOLI RETT HJEM TIL DEG
Bertine as
Bordalen 41
4639 KRISTIANSAND S
Tlf. 953 66 961

MYCOTEAM
Forskningsveien 3 B, 0373 OSLO
Tlf. 469 75 500

GK CØLIAKIKOKKEN
LYKKES MED GLUTENFRI BAKING!
FÅ GRATIS VEKSTPAKKE!
Coeliakikokken støtter Norges Astma- og Allergiforbund.

Tusen takk for støtten

Rørleggermester Oven
Rørlegger'n i Råde
• Service
• Modernisering
• Nyanlegg
20 års erfaring 922 04 345

Baas Component AS
Sophie Radichs vei 21
2003 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 10 80

Krøderen Kro & Motell AS
Krøderfjordveien 1150
3535 KRØDEREN
Tlf. 32 14 78 77

Østlandske Asfalt AS
Kulandslia 14
1479 KURLAND
Tlf. 480 08 751

TAXI 03550 ROMERIKE

Fredheim Maskin AS
Myrer skog 1
1820 SPYDEBERG
Tlf. 69 80 88 30

Varmeøkonomi AS – ild stedet

Knut Haneborg AS
Søndre Mangen vei 1623
1930 AURSKOG
Tlf. 478 84 071

Mesterbygg Moss AS
Varnaveien 31
1526 MOSS
Tlf. 69 23 32 50

Telebygg Bratsberg AS
Holmsvegen 155
3690 HJARTDAL
Tlf. 913 24 752

JOTRON
Performance for Life
Ringdalskogen 8
3270 LARVIK
Tlf. 33 13 97 00

RØRLEGGER THOMAS WESTGÅRD AS
VANN • VARME • SANITÆR
930 05 181 – 35 53 46 02

Remiks
Stakkevollan | 9275 TROMSØ | Tlf. 77 60 19 00

Elektriker Øst
Din personlige elektriker
Gamle Riksvei 49C | 3057 Solbergelva | Tlf. 900 54 965

Vidaråsen Landsby
Landsbyveien 34, 3158 ANDEBU
Tlf. 33 44 41 00

PEC Elektro Sandefjord AS
Gjekstadveien 5
3218 SANDEFJORD
Tlf. 33 42 62 50

Bilberging Innlandet AS
Mattisrudsvingen 9, 2827 HUNNDALEN
Tlf. 02816
Mobil 915 78 685

NAAF deltok på Inneklimadagen 2026

Norsk innemiljøorganisasjon (NIO) markerte sitt 25-års jubileum med å arrangere en nasjonal inneklimakonferanse.

BEATE SLOREBY



Sverre Holøs er leder i Norsk inneklimaorganisasjon. Foto: Aileen Yang

Norsk innemiljøorganisasjon er et uformelt nettverk av folk med interesse for innemiljø. Med god hjelp fra NEMITEK ble det en flott markering med 90 deltakere i Oslo 21. september.

NIOs første leder Lars Wessel Johnsen minnet om at en del lange skritt er tatt i riktig retning. Ikke minst er røyking inne nå nesten fraværende, radon forebygges i nye bygninger, og byggeprosesser har i store trekk blitt renere og tørrere. NIOs leder Sverre Holøs pekte på flere betydelig utfordringer framover, blant annet knyttet til at både klima og befolkningssammensetningen endrer seg mye raskere enn bygningene.

– På kort sikt er vi spesielt bekymret over at kommunal- og distriktsminister Bjørnar Skjæran har satt i gang et angrep på paragrafene i TEK som skal sikre et minimum av lys og luft i nye boliger, der reduserte byggekostnader og økt fleksibilitet for utbygger tilsynelatende er eneste mål, kommenterte Holøs.

Et uttalt mål for Inneklimadagen 2026 var å samle folk med ulike roller, utgangspunkt og meninger om inneklima og få til samtale om hvordan skape innemiljøer som er gode for brukerne.

– Det synes jeg vi klarte. Riktig nok ikke én sammenhengende og felles samtale med en omforent enighet til slutt, men noe mye bedre: foredrag, paneldiskusjoner og pauseprat som pekte ut noen retninger og inspirerte til videre arbeid, sier Sverre Holøs.

Et populært innslag var presentasjonen fra studentgruppen DucktDivas fra OsloMet, som var vinner av Hackaton konkurransen om å finne løsninger for bedre inneklima i gamle bygg. Her hadde NIO fått god hjelp av Kai Gustavsen fra NAAF, Tore Fredriksen fra Oslobygg, og Hans Martin Mathisen (nå pensjonert fra NTNU) til å finne fram en reell case og knytte en oppgave til den.

LUNCHKRYSSORD

JENTE-NAVN / BANK		GANGBAR	NUMMER EN / BY I BRASIL / 559		KURSFALL		BOKSE-STØT / BASEN	DVEL
DREPE								
				KVINNE-NAVN / RØRE				
HELLING	ALABAST / I AGDER					DESI-TONN / SLÅ LENS		
DISKRIMI-NERING								KNA
HAST / GITTER			GJØRME / LIBERIA					
					ASPIK			
BIFALL								

©PuB

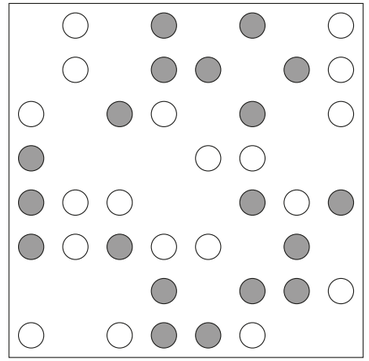
ORDNØTTER

I	N	F	J	O	R	D	A	K	K
S	I	U	P	L	I	E	N	E	E
E	D	D	U	A	K	Ø	N	T	E
M	E	T	R	T	E	S	N	L	Ø
R	I	U	V	S	T	D	Y	N	F
Y	N	T	A	N	E	P	D	E	A
S	U	I	E	V	Ø	R	O	J	K
T	B	A	N	N	E	B	L	A	T
E	T	R	N	O	R	E	K	K	I
M	I	R	E	I	E	M	S	I	V

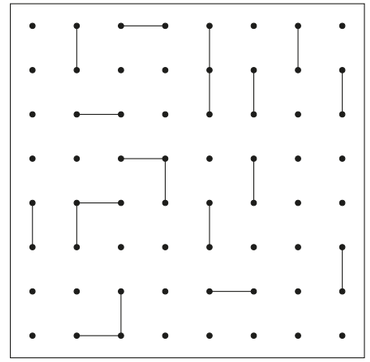
RYSTET
FJORDENE
IONER
UVANE
AKTIVISME
DUPLIKAT
DYNEJAKKE
BLODPRØVEN
AKKE
STESØNN
BARNERIM
FØLTE
URTEMEDISIN
INUIT

ORDSUPPE: Her skal du finne og markere alle ordene som er skjult inne i rutenettet. Ordene kan gå i alle retninger, men ikke diagonalt. Samme bokstav kan ikke brukes på ulike ord.

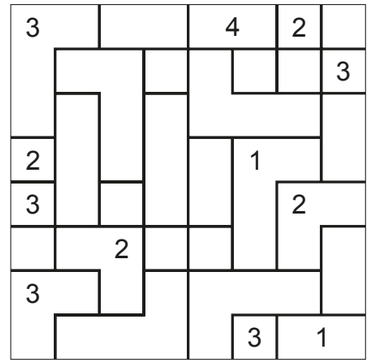
HJERNETRIM



PRIKK TIL PRIKK: Du skal koble sammen hver hvit prikk med en svart prikk med en horisontal eller vertikal strek. Strekene kan ikke krysse hverandre. Streken mellom to prikker kan ikke passere gjennom andre prikker.



LANGTUR: Rutenettet av prikker skal være koblet i en lang sløyfe. Alle prikkene skal inngå i sløyfen, og strekene kan ikke krysse hverandre. Noen av prikkene er allerede koblet.



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

NAAFS REGIONER KONTAKT DITT REGIONKONTOR

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

REGION MIDT
facebook.com/naafmidt
E-post: region.midt@naaf.no
Besøksadresse:
Værnesgata 9, 7503 Stjørdal
Postadresse: Postboks 63, 7634 Frosta

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

REGION NORD
facebook.com/naafnord

TROMS OG FINNMARK
Telefon: 91 91 64 10
Kontortid: Mandag-fredag
kl. 09.00-15.00
Adresse: Tyttebærveien 68, 9514 Alta
Regionsekretær: Anne-Kari Isaksen
E-post: region.nord@naaf.no
Nettside: naaf.no/nord

REGION NORDLAND
facebook.com/naafnordland
Besøksadresse:
Værnesgata 9, 7503 Stjørdal
Postadresse: Postboks 63, 7634 Frosta
Telefon: 959 22 074
Kontortid: Mandag og onsdag
kl. 09.00-15.00 og fredag kl. 12.00-15.00
Regionsekretær: Lene Østerlie
E-post: lene.osterlie@naaf.no
Nettside: naaf.no/nordland

REGION INNLANDET
(tidligere Oppland og Hedmark)
Telefon: 95 84 51 43
Kontortid: De fleste ukedager,
kl. 09.00-15.00
Regionsekretær: Tove Kristin Løkken
Adresse: Sørskogbygdveien 930,
2412 Sørskogbygda
E-post: region.innlandet@naaf.no

REGION OSLO OG AKERSHUS
facebook.com/naafosloogakershus
Telefon: 48 19 14 62
Kontortid: Mandag-onsdag,
kl. 09.00-15.00
Adresse: St. Olavs gate 25, 0166 Oslo
Regionsekretær: Marianne Vikne
E-post: region.osloogakershus@naaf.no
Nettside: naaf.no/osloogakershus

REGION VEST
facebook.com/naafvest
Telefon: 99 12 28 95
Adresse: Luramyrveien 25A, 3113 Sandnes
Regionsekretær: Hildur Østbø
E-post: region.vest@naaf.no
Nettside: naaf.no/vest

REGION ØSTAFJELLS
facebook.com/naafostafjells

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

BUSKERUD
Telefon: 32 83 69 10
Regionsekretær:
Marianne Westermark Vikne
og Mona Larsen
Postadresse: Postboks 4019,
Gulskogen, 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: Kilengaten 20, 3117 Tønsberg
Regionsekretær:
Marianne Westermark Vikne
E-post: marianne.vikne@naaf.no
Nettside: naaf.no/ostafjells

REGION ØSTFOLD
facebook.com/naafostfold
Telefon: 92 27 82 20
Adresse: St. Croix gate 10 A,
1604 Fredrikstad
Regionsekretær: Mona L. Marthinussen
E-post: monam@naaf.no eller
region.ostfold@naaf.no
Nettside: naaf.no/ostfold

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

NORGES ASTMA- OG 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: post@naaf.no
Nettside: naaf.no

Ønsker du info fra din region?
Send en e-post til kontoret du tilhører,
så legger de deg inn i e-postlisten.
Oversikt over forbundsstyret og
ansatte finner her:
www.naaf.no/om-oss

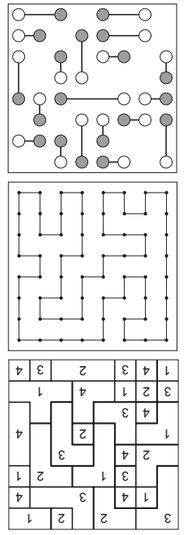
Lunchkryssord



Ordnøtter



Hjernetrim





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

Nyt en herlig familieferie med sol, sjø og basseng på sørsiden av Gran Canaria!





1 uke
€500/550

Spesialpris for NAAF-medlemmer!
Oppgi følgende rabattkode ved bestilling:
NAAFSOMMER27
April, mai, juni, september; €500
Juli og august; €550
Gjelder for inntil 4 personer i leilighet i 1 uke.

VALLE MARINA
Ferie og helse - hånd i hånd på Gran Canaria

Bestill direkte her:
vallemarina.no
Telefon: + 34 928 150222 • E-post: recepcion@vallemarina.es

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

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET