



**AstmaAllergi**

**Ny rapport**

Samfunnsvirkninger av pollenallergi i Norge.

**Politisk**

En ny strategi for å fase ut kommersielt salg av tobakk.

**NAAFU**

Ungdommene valgte et nytt styre.

**Kontaktallergi**

Når kjemikalier blandes, kan de gi sterkere hudreaksjoner.



**Inneklima**

Når renhold styres etter inneklimatekster.



# God sommer!




 BEATE SLOREBY,  
REDAKTØR

Det mangler gode tall og data på pollenallergi i Norge som synliggjør hvordan pollenallergi påvirker samfunnet og den enkelte. Med midler fra Stiftelsen Dam har Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) derfor engasjert Oslo Economics til å utarbeide rapporten Samfunnsvirkninger av pollenallergi i Norge. I denne utgaven kan du lese om funnene i rapporten og lanseringen.

Vi har også vært på besøk hos Lillestrøm kommune som bruker kunnskap og sensordata til å prioritere renholdsressursene der behovet er størst og bedre innklimaet i barnehager, skoler, institusjoner og andre kommunale bygg.

I serien om rettigheter ved yrkessykdom handler det denne gangen om menerstatning ved tapt livskvalitet hvis man er påført en stor og langvarig yrkesskade/yrkessykdom.

Du kan også lese om en studie hvor forskere så nærmere på hva som skjer når huden eksponeres for flere stoffer/kjemikalier samtidig, og ikke kun enkeltvis.

 **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](mailto:kundesenter@fagpressen.no) eller telefon 21 07 25 88 (åpent mandag til fredag, kl. 8–16).



Et tidsskrift for medlemmer i Norges Astma- og Allergiforbund.

**REDAKTØR:**  
Beate Sloreby  
[astmaallergi@naaf.no](mailto:astmaallergi@naaf.no)

**ANSVARLIG UTGIVER:**  
Norges Astma- og Allergiforbund  
Postboks 6764 St. Olavs plass, 0130 Oslo  
23 35 35 35 [naaf@naaf.no](mailto:naaf@naaf.no)

**Design:**  
Aksell, Kristine Steen

**Trykk:**  
Aksell AS, [aksell.no](http://aksell.no)

**Annonser:**  
A2media AS  
Annonse selger Hege Stensbak  
[hege@a2media.no](mailto: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 3/2026 kommer 5. november.  
Annonsefrist: 6. oktober.

Forsidebilde: Beate Sloreby



Vi lanserer  
**#AstmaAmbisjonen**

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

**Selv med alvorlig astma.**

# Innhold



## 08 Ny rapport om pollenallergi

Rapport viser at pollenallergi koster samfunnet 11, 3 milliarder kroner årlig.



## 13 Inneklima

I Lillestrøm kommune styres renholdet etter inneklimadata.



## 23 NAAFU

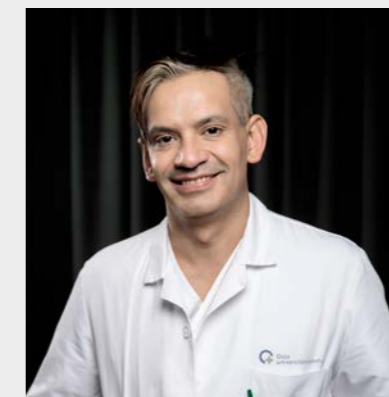
Norges Astma- og Allergiforbunds ungdom valgte nytt styre.

Leder .....	3	Deodoranttest .....	18	Politisk: Endgame.....	24
Visste du at .....	6	Sissels mat.....	20	Kommentar: RSV-vaksine.....	26
Lansering av pollenrapport.....	8	Nytt fra NAAFU .....	23	Yrkessykdom og menerstatning ..	28



## 28 Yrkessykdom og menerstatning

Advokat Thomas Benestad gir oversikt over rettigheter ved yrkessykdom.



## 30 Kontaktallergi

Ny studie så på hvordan det påvirker huden når flere kjemikalier kombineres.



## 48 Vårsamling

Tillitsvalgte i NAAF var samlet til en innholdsrik helg.

Forskning: Kontaktallergi.....	30	Generalsekretærens spalte.....	34	Tillitsvalgtsamling .....	48
Forskning: Allergisk eksem.....	32	Nytt fra NAAF .....	36	Hjernetrim.....	49
Spør NAAF's rådgivere.....	33	Regionnytt .....	38	Kontaktinfo regionene .....	50

## Visste du at...



Foto: Colourbox

**Målet for trygg luft ble ikke oppfylt i 2025**

Flere steder i landet overskred de lovpålagte grenseverdiene for fint og grovt svevestøv i 2025. Det viser målinger innhentet av Miljødirektoratet. Grensene for årsgjennomsnitt av grovt svevestøv ble brutt i Oslo, Lørenskog og Ringsaker. Døgnrensene ble brutt i Elverum og Drammen, Oslo, Lørenskog og Ringsaker. Oslo brøt også grenseverdien for fint svevestøv. Det skjerpa nasjonale målet for trygg luft som ble vedtatt av Stortinget i fjor, ble ikke nådd. Av de 22 kommunene som måler fint svevestøv, var det bare fire som nådde målet. Blant kommunene som måler grovt svevestøv, nådde omtrent halvparten målet. De største bruddene gjelder nitrogen-dioksid (NO<sub>2</sub>). Ingen av de 14 kommunene som måler NO<sub>2</sub>, hadde nivå som var lave nok til å nå målet.

**Salget av allergimedisiner øker**

Salget av allergimedisiner i apotek har hatt en tydelig økning de siste to årene. Tallene viser en økning på ti prosent målt i definerte døgndoser (DDD). Bare fra i fjor til å år har bruken økt med nesten fem prosent. Det viser tall Apotekforeningen har hentet ut fra Apostal.

Dette kan tyde på at flere har behov for jevnlig behandling, og trolig også at allergimedisiner brukes over lengre perioder enn tidligere.

Hanne Andresen, fagdirektør i Apotekforeningen, mener tallene reflekterer både økt forekomst av allergi og større bevissthet rundt behandling.

Så langt i år er det solgt allergilegemidler for 310 millioner kroner. Dette tilsvarer en økning på tre prosent fra i fjor, som viser at omsetningen i kroner øker mindre enn antall doser. Over 80 prosent av allergilegemidlene er solgt etter resept. De aller fleste som bruker reseptpliktige allergimidler, får legemidlene på blå resept.

**Kols tar årlig livet av rundt 3 000 nordmenn**

Kols ligger på topp tre over sykdommer som gir flest tapte leveår med god helse ifølge en rapport fra LHL og GSK om kols i Norge, utarbeidet i fjor i samarbeid med Menon Economics. Samtidig er kols på 33. plass når det gjelder samlede kostnader i helse- og omsorgstjenestene.

I følge Menons beregninger lever cirka 280 000 nordmenn med sykdommen i dag. Tallet er ventet å stige til nær 400 000 innen 2050.

**Storbritannia innfører livslangt røykeforbud**

Ingen som i dag er 17 år eller yngre i Storbritannia – eller som blir født i fremtiden – vil noensinne få lov til å kjøpe sigaretter lovlig. Dette er nå vedtatt av britiske lovgivere, melder Reuters.

Ordningen gjelder for alle født 1. januar 2009 eller senere. Den nye loven innebærer også en kraftig innstramning i kontrollen av e-sigaretter (vaping). Det innføres strengere restriksjoner på reklame, utstilling av varer, gratis utdeling og rabatter. I tillegg blir det ulovlig å selge slike produkter til personer under 18 år.

Foto: Colourbox



# 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**

# Milliardtap i livskvalitet og arbeidsevne

**Pollenallergi er en langt større folkehelseutfordring enn det som ofte legges til grunn. Pollenallergi koster samfunnet om lag 11,3 milliarder kroner årlig anslås det i en ny rapport.**



BEATE SLOREBY

*I pandebatten deltok Marte Øien, avdelingsleder fag, politikk og kommunikasjon i Norges Astma- og Allergiforbund, Christoffer Bugge partner i Oslo Economics, Stig Atle Abrahamsen (FrP) og Kai Steffen Østensen (Ap).*

**T**ett, kløende og rennende nese, kløende, hovne, rennende og røde øyne, nysing og trøtthet er typiske symptomer på pollenallergi. Mens noen har betydelige plager, kan det for andre være vanskelig å skille symptomene fra en forkjølelse. Pollenallergi rammer store deler av befolkningen hvert år, men likevel mangler det kunnskap om hvordan pollenallergi påvirker den enkelte, helsetjenesten og samfunnet som helhet.

Derfor har Norges Astma- og Allergi-forbund (NAAF) fått Oslo Economics til å utarbeide rapporten *Samfunnsvirkninger av pollenallergi i Norge*. Rapporten er finansiert av Stiftelsen Dam.

## Trenger tall

– For oss er det viktig å sette søkelys på pollenallergi, som vi opplever har vært for lite løftet frem. Det er viktig at vi får mer kunnskap om hvordan pollenallergi rammer samfunnet, men også de som sliter med dette. For oss i NAAF er det viktig både å forebygge allergi, og å legge til rette for at dem som har pollenallergi lever best mulige liv. Rapporten gir oss flere utfordringer som det må jobbes videre med fra ulike kanter. Vi trenger mer kunnskap og vi trenger tall, fordi det er det politikere trenger for å kunne prioritere dette feltet, påpeker generalsekretær Guro Birkeland i Norges Astma- og Allergi-forbund.

## Tapt produktivitet

Rapporten anslår at pollenallergi koster det norske samfunnet 11,3 milliarder kroner årlig. Summen består av nesten 6 milliarder kroner i tapt livskvalitet, 4,9 milliarder er knyttet til produktivitetstap, mens 345 millioner kroner er helsekostnader.

Rapporten viser at den største økonomiske kostnaden ikke er knyttet til helseutgifter, men til at folk og fungerer dårligere på jobb i pollen-sesongen. For arbeidslivet fører pollenallergi til tapt produktivitet, redusert arbeidsevne og fravær.

## Tapt livskvalitet

Men den aller største konsekvensen av pollenallergi handler ikke om sykefravær, men om hvordan folk faktisk har det, og hvor mye

allergien svekker evnen til å fungere normalt i hverdagen.

– Mange lever med dårlig søvn, konstant tretthet og redusert konsentrasjon i pollen-sesongen. Det går utover både arbeid, skole og livskvalitet, sier Birkeland.

For skoleelever og studenter treffer pollensesongen midt i eksamensperioden og påvirker prestasjoner og karakterer.

## Beregning

Pollenallergi er ikke bare en kortvarig plage i noen uker på våren. For mange innebærer allergien langvarige symptomer, søvnproblemer, redusert konsentrasjon, dårligere livskvalitet og behov for medisiner og tilpasninger i flere måneder opptil et halvt år avhengig av hvor mange pollensorter en er allergisk for. Variasjonen i alvorlighetsgrad gjør at det kan være store forskjeller mellom pollenallergikere på hvor syk de blir. Hvor syk en blir kan også variere fra sesong til sesong for den enkelte, både fordi pollenmengden kan være ulik, sesongen kan var lengre og kryssallergi eller andre faktorer kan gjøre plagene verre. Det er mange som ikke vet at de har pollenallergi og andre har ikke fått diagnosen selv om de har plager. Mange går på apoteket og kjøper reseptfrie medisiner uten å gå til legen. Men da blir de ikke registrert som allergisk og de får heller ikke rettighetene sine. Derfor har vi ikke gode tall på hvor mange som er rammet og det er også mangelfulle tall på hvor mange som er alvorlig rammet.

1) *Susanne Gerda Vernø, senior siviløkonom i Oslo Economics presenterte funnene fra rapporten.*

2) *– Vi ønsket å sette søkelys på pollenallergi, det er viktig at vi får mer kunnskap. Vi trenger tall og data, kommenterte generalsekretær Guro Birkeland i Norges Astma- og Allergiforbund.*



– Vi har brukt norsk og internasjonal litteratur for å komme frem til et anslag på hvor mange som faktisk er rammet av pollenallergi i Norge. Vi har også gjennomført intervjuer og sett i litteraturen for å kartlegge virkninger for den enkelte, helsetjenesten og samfunnet som helhet. Vi har kombinert dette for å beregne de samlede samfunnskostnadene, forklarer Susanne Gerda Vernø, senior siviløkonom i Oslo Economics som har skrevet rapporten.

## Vært en økning

– Allergi er i utvikling. Tall fra Reseptregisteret gir statistikk på alle reseptbelagte legemidler. Der ser vi at det har vært en stor økning de siste årene, så eldre studier er kanskje ikke så gode å se på. I rapporten har vi landet på en forekomst på 20 prosent, hvorav halvparten er hardere rammet, forteller Vernø.

Pollenrapporten ble lansert 23. april i Litteraturhuset i Oslo. Marte Øien, avdelingsleder fag, politikk og kommunikasjon i Norges Astma- og Allergiforbund ledet paneldebatten der partner Christoffer Bugge i Oslo Economics, Kai Steffen Østensen (Ap) og Stig Atle Abrahamsen (FrP) deltok.

– Tallene i rapporten understreker et behov for at vi setter agenda og tør å løfte problem-

stillinger som treffer generelt i befolkningen, men som åpenbart er veldig krevende for de mange som treffes av dette, sier Kai Steffen Østensen AP.

– Dette er et område det er knyttet lite konkret forskning til og det er mangel på gode data. Vi kjenner alle litt til dette, men vi må ta på alvor de som har alvorlige plager med pollenallergi. Det jeg bet meg merke i er hvor få det er som får pollenvaksinasjon. Det er viktig å få opp kunnskapsnivået generelt og blant helsepersonell spesielt om at det finnes en løsning for dem med har alvorlige plager. Det er en løsning som jeg tror vi kan være omforent om, sier Stig Atle Abrahamsen (Frp).

– Hva er det viktigste funnet i rapporten som kanskje har blitt mest undervurdert, spurte Marte Øien.

– Dette rammer samfunnet stort, men helsetjenesten i relativt liten grad. Det påvirker hvordan vi prioriterer, og når vi prioriterer innenfor helsetjenesten så ignorerer vi fort alle de andre områdene. Dette er de typiske siloutfordringene. Funnene toucher inn på forebyggingsproblematikken hvor, silotanke-

gangen er en utfordring, men også at kostnadene kommer i dag og gevinstene i fremtiden. Vi ser ikke alltid de gevinstene. Det er politikernes ansvar å tenke på bærekraft og neste generasjoner, sier Christoffer Bugge, som har vært med på å lage rapporten.

– Det å få kunnskap på bordet er ofte det som er løsningen. Det er nok velvilje bare det blir et tema og det blir med i vurderingen, tror Abrahamsen.

### Forebygging

– Det å prøve å sette noen tall på omfanget og forstå virkningen over tid samt hvordan det vil se ut dersom man ikke gjør noe – er viktig for å gi oss et lite spark. Vi bruker tre prosent av helsebudsjettet på forebygging og 97 prosent på behandling. Det burde se annerledes ut fremover, mener Østensen.

Han tror tall og kunnskap er viktig for prioriteringsdebatten, og for politikerne som skal ta beslutninger.

– Vi må huske på at det er ikke et mål å bruke mer penger, men å finne de kostnadsreducerende tiltakene slik at vi kan bruke ressursene på best mulig måte, påpeker Bugge.

### Klimaendringer

Nestor González Roldán i Norges Astma- og Allergiforbund holdt et innlegg om pollenvarslingen og utviklingen han ser for pollenallergi i Norge og Europa.

Klimaendringer med lengre og mer intense pollensesonger kan forsterke problemet fremover.

Klimaendringene påvirker polleneksponeringen. Fremtidens belastning vil bli mer kompleks, ikke bare fordi det blir en kraftigere eller lenger sesong, men på grunn av timingen av de ulike pollentypene. Sesongen blir ikke nødvendigvis lengere, men tidspunktet endres.

Det er behov for mer kunnskap både knyttet til forekomst av pollenallergi, pollen-spredning, samt hvilke virkninger pollenallergi kan gi for dem som er rammet. Det er stor usikkerhet i data knyttet til forekomst av pollenallergi i Norge, det mangler oppdaterte landsdekkende kartlegginger av forekomst av pollenallergi.

## Nøkkeltall fra rapporten

- 20-30 % av befolkningen anslås å ha pollenallergi.
- Samlede kostnader anslås å være 11,3 milliarder kroner årlig. 5,98 milliarder kroner skyldes tapt livskvalitet, 4,94 milliarder kroner skyldes redusert produktivitet og 345 millioner kroner er helsetjenestekostnader.
- Av helsekostnadene går 72 % av helsekostnadene til legemidler og 28 % til legebesøk.
- Hoveddelen av kostnadene skyldes redusert effektivitet på jobb (ikke fravær).
- Pollenallergi fører til rundt 560 000 e-konsultasjoner og 24 500 legeutredninger årlig.
- 35 % av studenter har pollenallergi. Nær halvparten oppgir at det påvirker skolearbeidet. Studier viser målbar fall i prestasjoner ved høy pollenspredning.
- Rundt 200 000 barn og unge er berørt – de mister i snitt 18 timer med skole per sesong.

CUTRIN

VIENO

SENSITIVE CARE

YHTEISTYÖSSÄ  
ALLERGIA-, IHO- JA  
ASTMALIITON KANSSA

### Hårpleieserie for sensitiv hodebunn

Cutrin Vieno er utviklet i samarbeid med Finlands Astma- og Allergiforbund og serien består av skånsomme, duftfrie pleie- og stylingprodukter. Produktene er fri for vanlige allergener og gir håret fuktighet og pleie uten å tyngre.

SELGES HOS FRISØREN

Spør frisøren din  
om Vieno-serien

# Zyrtec®

Brukes til korttidsbehandling av allergi

- Korttidsbehandling av øye- og neseplager ved allergi.
- Tablettene kan brukes til voksne og barn over 6 år.
- Les nøye gjennom informasjonen i pakningsvedlegget før bruk.
- Bruk alltid dette legemidlet nøyaktig som beskrevet i pakningsvedlegget eller som lege eller apotek har fortalt deg.

Kilde: Zyrtec pakningsvedlegg. Legemiddel.



Tilgjengelig i pakker med 7 og 30 tabletter.



Zyrtec 10 mg  
film-drasjerte tabletter

## Zyrtec «UCB» Reseptfri bruk

**Zyrtec** (cetirizindihydroklorid) 10 mg tabletter, film-drasjerte. Korttidsbehandling av øye- og neseplager ved allergi, f.eks. pollenallergi. *Voksne og ungdom >12 år:* 1 tablett 1 gang daglig. *Barn: 6-12 år:* 1/2 tablett 2 ganger daglig. Bør ikke gis til barn <6 år fordi formuleringen ikke tillater god nok dosetilpasning. Bør ikke brukes ved alvorlig nyresykdom som krever dialyse. Snakk med lege dersom du har svekket nyrefunksjon, problemer med å late vannet, epilepsi eller risiko for kramper. Barn 6-12 år: Kontakt lege hvis plagene er blitt verre eller ikke er bedre etter 3 dagers behandling. Les nøye gjennom pakningsvedlegget og på pakningen før bruk.

NO-ZI-2500008



## Renhold i et inneklimaperspektiv

**I Lillestrøm kommune ser de på renhold som et viktig virkemiddel for å bedre inneklimate i barnehager, skoler, institusjoner og andre kommunale bygg. Kunnskap om inneklimate og sensordata brukes til å prioritere renholdsressursene der behovet er størst.**

BEATE SLOREBY

– Når det skal spares penger i kommunene er det lett å si at da må man vaske litt mindre og kutte på frekvensene. Vi har heller prøvd å ta i bruk Renholdssoner, sensorikk og roboter og gjør ting annerledes, slik at vi kan opprettholde et godt renhold, forklarer Heidi Sollien, kommunalsjef servicetjenester i Lillestrøm kommune.

I Lillestrøm kommune har de automatisert gulvrenholdet. De har cirka 400 støvsugerroboter rundt på skoler, barnehager, institusjoner og idrettshaller. De satt opp sensorer i utvalgte bygg i kommunen, blant annet ved E6 og steder der ansatte har klaget på dårlig inneklimate. Sensorene plasseres i oppholdsrom der det er flest mennesker. Alle data er live så man kan gå inn og se hvordan nivåene er til ulike tider. Det gjør at de er på vei mot behovsstyrt renhold i hverdagen og det betyr i praksis at renholdet skal styres mer og mer av faktiske data i sanntid fremfor kun faste tidsplaner. Dette forbedrer inneklimate ved å redusere støv og partikler, samtidig som det optimaliserer ressursbruken.

– Vi har fått god effekt på flere områder av å ta i bruk sensorer. Nå kan vi samle og analysere data og finne avvikene og ikke minst adressere hvor avvikene hører til. Ved hjelp av sensorene kan vi ha et annet fokus, sier Sollien.

Renhold handler også om vedlikehold. Hun forteller at de i 2008 hadde en barnehage hvor gulvene innenfor ytterdøren ble slitt fordi avskrapningsristene utenfor ikke var nok til å hindre de fine sandkornene fra sandkassa utenfor fra å bli med inn. Dette førte til at de installerte Renholdssoner innenfor dørene for å fange opp sandpartiklene. Tiltaket hadde så god effekt at de utvidet dette til flere bygg.

### Veien mot behovsstyrt renhold

Lillestrøm kommune har brukt sensorikk i over fem år. De har fått statistikk som forteller hva som skal til for å levere riktig kvalitet, og erfaring med hvordan man skal bruke utstyret riktig.

– I helseinstitusjoner er det også innført egen kvalitetsstandard hvor tjeneste gjør analyser av bakterienivået på ulike kontaktpunkter. Her fanger vi opp at behovet for renhold er forskjellig på enkeltrom og dobbeltrom, og ved langtids- og korttidsopphold.

Det er viktig å bruke ressursene riktig, ved å rengjøre til riktig tid og der det trengs. Kravet er å levere mer effektivt med mindre folk til bedre kvalitet.

– Målet er å bare å jobbe etter behov. Vi må dit, men hvordan vi får til det er det store spørsmålet som vi må løse. Jeg tror vi er på god vei, sier Sollien.



Vibeke Johansen Karlsen, seksjonsleder for renhold Sagdalen og Heidi Sollien, kommunalsjef servicetjenester i Lillestrøm kommune.

Hun påpeker at de gjør ting annerledes etter at de fikk data fra sensorer.

– I Lillestrøm by vinterstid blir det ofte mye svevestøv. Støvet ute kommer inn og fører til dårlig inneluft. Når det er topper med svevestøv ute da har vi fokus på rengjøring av flater inne, sier hun.

Dette ser vi også godt i pollensesongen hvor åpne vinduer gir utslag på støvverdier i større grad enn i andre perioder. Man kan også se på målingene når pasienter for eksempel benytter forstøverapparat eller andre medisinske apparater som gir fra seg partikler i forbindelse med bruk. Det fanges opp av sensorene.

### Helsefokus

For hennes del var det en vekker da de gjorde en øvelse hvor de regnet på hvor mange barn det er i barnehagene og hvor mange elever det er på skolene som har luftveissykdommer basert på statistiske prosentanslag.

– Tallet ble så uhorvelig stort, det var så mange tusen. Og vi vet hva det innebærer å ha luftveisplager. Tenk om vi gjør at de blir sykere. Det er mange barn og unge, beboere og ansatte som oppholder seg mange timer i byggene våre. Hva hvis vi kan gjøre noe som bidrar til at plagene ikke blir så store? Er planene våre gode nok? Man må vite hvordan behovet er, for å treffe slik at helsen til de som oppholder seg i byggene holder seg bra. Med mer fakta kan man se hvor man trenger å bruke tid – slik kan man styre ressursene mer riktig.

– Og bare tenk på hvor stort fravær det blir for ungene når de sliter med luftveisplager. Det gjør at de ikke orker å delta på skolen eller i fysisk aktivitet etter skoletid, supplerer Vibeke Johansen Karlsen, seksjonsleder for renhold Sagdalen.

Hun bruker dataene til å få overblikk og innsikt daglig og ukentlig. Ser hun avvik i dataene tar hun en samtale med renholderne for å informere om at det er områder som de må ha ekstra fokus på.



*Renholdsoperatør Nail Gürbüz bruker en spesialstøvsuger med hepafilter for å rengjøre matta. Det er viktig å bruke riktig utstyr for å få riktig resultat.*

### Forankret fra toppen

– *Hvordan har dere forankret denne måten å jobbe på i kommunen?*

– Det er helt vesentlig å forankre det helt fra toppen av hos kommunedirektøren. Da er det også lettere for oss å jobbe med det ut i organisasjonen. For min del så handler det om informasjon ut til de andre kommunalsjefene på de andre tjenestoområdene som da får en liten leksjon i hvordan vi drifter, hva som er utfordringene våre og hvordan vi kan jobbe sammen, sier Heidi Sollien.

De tror det vanskeligste er å få flere til å ta eierskap til måten de jobber på, og få forståelse om at det faktisk gir bedre inneklima. Å endre arbeidsmåter er ikke alltid lett.

– Men der har vi strategiplanen vår hvor det står beskrevet skriftlig hvordan vi skal drifte i Lillestrøm kommune. Alle seksjonslederne, fagstabene vi har og ned til alle renholderne våre har fått være med på å komme med innspill til den, sier Sollien.



*På Sophie Radich ungdomsskole er det plassert seks sensorer i rom som representerer bygget.*

Alle ansatte har fått strategiplanene skriftlig. Der står det om alt fra inneklima, automatisering av gulvrenhold, Renholdssoner også videre. Den er tydelig på forventninger om hvordan man skal gjøre ting.

– Det er viktig å ha gode prosesser, ikke ha det travelt med å involvere, og jobbe med dette hele tiden. Strategiplanen oppdateres jevnlig, så de ansatte har mulighet til å komme med innspill. Er det noe de ikke forstår så kan de også spørre. Vi må ta ett og ett skritt av gangen. Det tar tid å få forståelsen hos alle, påpeker Karlsen.

### Forsvarlig renhold

I strategiplanen står det hvilke forskrifter kommunen skal følge, som Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler og Miljørettet helsevern i SFO (skolefritidsordningen) som gjelder barn og elever. For ansatte er det arbeidsmiljøloven med tilhørende forskrifter og veiledere som gjelder. Felles for de begge er at de skal innarbeides i barnehagens og skolens internkontroll for HMS.

– Alt er egentlig knyttet opp til at vi skal dokumenter at vi leverer et forsvarlig renhold. Det er kjernen i hva vi skal levere på. Også er det litt ullent i forskriftene hva som er et forsvarlig renhold. Derfor har vi laget disse systemene med renholdsplaner, sensorikk og annen dokumentasjon. Hvis vi får tilsyn

av Miljørettet helsevern så er det dette vi må svare ut. Vi bruker sensorikken til å dokumenter at inneklima er forsvarlig, påpeker Sollien.

– *Har også skoleledere, barnehageledere vært med på utformingen av strategiplanen?*

– Nei, men når vi snakker med rektorer og styreere så er de positive til at vi gjør dette og fanger opp ting før det blir et stort problem. Dette er ting de er opptatt av. Det har vært bygg hvor det har vært meldt fra om at folk får vondt i hodet og at det er høyt sykefravær. Når ingen finner ut av hva som er årsaken kan det oppleves som å ikke bli hørt. Ved å sette opp sensorer kan man få data.

### Samarbeid

Når inneklima er dårlig er det lett å tenke at det skyldes dårlig renhold. Med sensorene kan de få fakta på bordet. Sensorene måler svevestøv, CO<sub>2</sub>, temperatur og luftfuktighet. Sammenhengen mellom dem forteller om inneklimaet. Det bidrar til å bevisstgjøre de som er i bygget at de kan se hva årsaken er.

– Vi lærer oss å se ting i en sammenheng. Det å kunne følge med over tid har vært veldig nyttig for å se om det er et gjentakende problem, sier Sollien.

Renhold samarbeider også tettere med eiendom nå som de kan vise til inneklimadata. De nevner et eksempel hvor det på målingene kunne se ut som det var kjempe-



Direktør Christer Eskedal i N3 Smart hjelper kundene med å bruke dataene i hverdagen.

høye støvmengder, men når de undersøkte nærmere så fant de ikke noe synlig støv i områdene med store utslag. Det var da naturlig å involvere de som jobber på eien- dom for å se på andre årsaker. Det kan være dårlig ventilasjon, temperatur og luftkvalitet som er årsaken. Endres bruken av et bygg, for eksempel ved at man har flere mennesker i rommene enn det er beregnet for så må man gjøre endringer med ventilasjonen.

– Vi er en del av en større enhet. Det er viktig å gjøre det som blir riktigst mulig for innbyggerne og de som bruker byggene. Renhold har jo hatt litt fordommer mot seg. Det er godt å endelig kunne snakke litt ordentlig fag og si: Se her, her er det noe som ikke stemmer, vi må samarbeide for å få løst dette problemet. Det er godt å komme på det nivået, synes Vibeke Johansen Karlsen.

### Involvering

De ser at det er krysningspunkter på ansvars- oppgaver mellom renhold og eiendom og at et tettere samarbeid er nyttig. For eksempel ved periodisk renhold. Hvor ofte bør man ha renhold på steder som krever litt ekstra utstyr for å utføre (for eksempel i høyden). Det kan være behovet er hyppigere enn når det skal skiftes en luspære. Nå kan de planlegge på forhånd fordi man ser at behovet kommer. Før periodisk renhold så har nivået kanskje vært litt høyt, men etterpå ser de at det går ned. Da ser man effekten.

Hvilke valg som tas ved planlegging av nybygg, innkjøp og lignende har også betydning for renhold. De ser at det samler seg fort mye støv på stoffmøbler, sprinkler i tak, planter og gardiner. De forteller om et rom med store tunge gardiner som ble dratt frem og tilbake ettersom hvor sola stod i rommet. I en video de tok ser man i sollyset hvor mye gardinene støver når man rister i dem.

### Analysere

– Man må lære hvordan man leser av, bruker dataene, håndterer det og eventuelt effektiviserer. Den strukturen er Lillestrøm kommune blitt veldig flinke på. De har en helhetlig tanke om hva som skal til for å nå målet. De har

ulike møter og arenaer hvor man deler, legger frem data, lærer av hverandre utvikler hver- andre og stiller spørsmål til hverandre. Smuss er ferskvare, kommenterer direktør Christer Eskedal i N3 smart. NAAF og N3 har i mange år samarbeidet for å utvikle løsninger for et bedre inneklima.

Han bemerker at det er ganske unikt at det er renholdsavdelingen som tar initiativ til, og inviterer til, et tverrfaglig samarbeid om inne- klima. Når man får utslag på sensorene er det viktig å identifisere om det er et byggproblem eller et uteklimaproblem.

– Det er ikke tvil om at uteklima er i end- ring med mer ekstremvær. Vi ser at det er den største påvirkningsfaktoren for inneklima. Høyere temperatur medføre mer sirkulasjon i luften og mer smuss i luften. Da kommer det også mer støv inn i byggene, sier Eskedal.

– Hvilke støvnivåer er akseptable innendørs? Det står det ikke tydelig noe sted. Hvor går grensene for når vi skal ta støvren- hold? Vi bruker en oppmerksomhetslinje som forteller om når det er behov for renhold, forklarer Sollien.

De har også vært med på å utvikle en tabell som i et renholdsperspektiv gir gode indika- sjoner på når støvnivåene er gode, og når de er mindre gode så tiltak må gjennomføres.

Hun forteller at prosessen har ført til at de har fått nye tanker om inneklima.

– Vi så at vi trengte mer kompetanse på inneklima. Vi utfordret oss selv på at dette må vi skjønne litt mer av for å ha et godt grunnlag for å ta avgjørelser, forteller Heidi Sollien.

### Et levende internkontrollsystem

Kai Gustavsen, fagsjef inneklima og HMS i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF), tilføyer at inneklimaarbeid som utføres av renholdere gir barnehage- og skoleledere en god mulighet til å gjøre internkontrollen mer nyttig i hverdagen.

– Renholdstjenesten og byggdrifere er tett på byggene hver dag og oppdager tid- lig endringer i bruk, slitasje og inneklima. Samarbeid på dette viktige området kan gjøre internkontrollsystemet til et praktisk verktøy som skaper trygghet for barn, elever og ansatte, mener Gustavsen.

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](http://www.torreoy.no)

HYPROSAN® øyedråper, oppløsning (hypromellose 3,2 mg/ml). Indikasjoner: Hyprosan er en erstatning for naturlige tårer, som fukter og smører øynene. Hyprosan øyedråper brukes til å behandle symptomer på tørre øyne. Du må kontakte lege dersom du ikke føler deg bedre eller hvis du føler deg verre. Kontraindikasjoner: Overfølsomhet for noen av innholdsstoffene. Forsiktighetsregler/advarsler: Øyedråpene kan medføre forbigående tåkesyn. Hvis dette skjer med deg, må du ikke kjøre bil eller bruke maskiner før synet er normalt igjen. Bivirkninger: Mindre vanlige; Lokal svie, smerter i øynene og tåkesyn. Pakningsstørrelse: Dryppeflaske, 1x10 ml og 3x10 ml. Hyprosan skal ikke brukes til barn og ungdom under 18 år. Vennligst les pakningsvedlegget. Innehaver av markedsføringstillatelse og kontakt: Santen OY, tel: 33 32 98 02, e-post: [medinfo@santen.no](mailto:medinfo@santen.no). Hyprosan SmPC 19.02.2021.

**Hyprosan**  
(hypromellose)

## Testet deodoranter

### Deodoranter anbefalt av Asthma Allergy Nordic topper Forbrukerrådets test.

Forbrukerrådet har gjennomført en test hvor de vurderte 43 forskjellige deodoranter på det norske markedet for å se hvilke som er fri for uønsket kjemikalier – som allergifremkallende ingredienser, miljøbelastende stoffer og mistenkte hormonforstyrrende forbindelser. Forbrukerrådets test viser at hele 16 av 43 deodoranter inneholdt ett eller flere mistenkt hormonforstyrrende stoffer og derfor fikk laveste score. Dette er kjemikalier som i studier i laboratorium har vist evne til å etterligne eller forstyrre kroppens egne hormoner.

Blant de deodorantene som får Forbrukerrådets beste vurdering er deodoranter som er anbefalt av vår merkeordning Asthma Allergy Nordic (AAN). Asthma Allergy Nordic er et samarbeid mellom astma- og allergiforbundene i Norge, Sverige og Danmark. Målet med AAN-merket er å gi forbrukerne trygg veiledning for å velge helsevennlige produkter, særlig for personer med astma, allergi, sensitiv hud, men også for alle andre som ønsker å ta trygge produktvalg.

### Lungesykdommer på fjerdeplass over dødsårsaker i Norge

Kreft har siden 2017 vært den største dødsårsaken i Norge, foran hjerte- og karsykdommer viser tall fra Folkehelseinstituttet. Dødelighetsraten for demens fortsetter å øke og er den tredje største dødsårsaken, mens lungesykdommer er den fjerde største dødsårsaken. Antall dødsfall av lungesykdommer påvirkes av hvor kraftig vinterens og høstens infeksjonssesong treffer. I 2025 var det et relativt høyt antall dødsfall av lungesykdommer, som lungebetennelse, influensa og kols.

## Viktig frist for forskningsmidler og nominasjon til forskningsprisen

Forskningsfondet for astma og allergi deler årlig ut forskningsmidler til forskningsprosjekter eller andre prosjekter som fremmer ny kunnskap på feltet. I tillegg utdeles det en forskningspris for å stimulere til videre forskning.

### Forskningspris

Forskningsfondet inviterer til nominasjoner til Kronprins Haakons forskningspris for astma og allergi. Forskningsprisen tildeles en forsker som vurderes etter følgende kriterier:

- Har fullført, eller er i ferd med å fullføre, ph.d..
- Har publisert minst én vitenskapelig artikkel.
- Er aktiv forsker på nominasjonstidspunktet.
- Kan vise til dokumenterte forskningsresultater.
- Har forskning innen astma, allergi, eksem eller nærliggende fagområder.
- Har utvist særlig innsats innen feltet.

Prisen skal stimulere til videre forskning. Fondet ønsker derfor primært å løfte frem yngre forskere som, til tross for en tidlig fase i karrieren, har vist svært lovende arbeid. Tidligere nominerte kan nomineres på nytt. Prisen skal deles ut på vegne av NAAFs høye beskytter H.K.H. Kronprins Haakon på NFAI/Voksentoppen 19. november 2026.

### Forskningsmidler

Forskningsfondet for Astma og Allergi deler også ut midler til forskningsprosjekter og/eller andre prosjekter som fremmer forskning på området. Astma- og allergiområdet kan berøre mange ulike fagfelt. Vi oppfordrer alle fagmiljøer til å søke medfinansiering i Forskningsfondet for forskning som kan være relevant for våre diagnosegrupper.

Mer informasjon om både forskningsprisen og søknad om forskningsmidler, inkludert søknadsskjema, finnes på Norges Astma- og Allergiforbund sine nettsider (naaf.no).

**Fristen er i år 5. oktober 2026 for både nominasjoner til forskningsprisen og søknad om forskningsmidler.**



## Beskytt deg mot allergener for bedre kontroll i hverdagen

### Bentrio nesespray

- Danner umiddelbart en beskyttende barriere på nes slimhinnen
- Beskytter mot allergener i opptil 4 timer
- Effektiv ved pollen- og helårsallergi
- Reduserer tett nese, rennende nese, kløe og nysing
- Bidrar til bedre søvn og mindre øyeplager ved allergi



**Brukes før du utsettes for pollen, dyreflass eller husstøvmidd, for å unngå allergiplager**

**Egnet for gravide og ammende**

**For voksne og barn > 6 år**

**Fås kjøpt på apotek. Les mer: [bentrio.no](https://bentrio.no)**



Referanser: Coroux, P et al. Clin Transl Allergy. 2023. Nehrig, J. et al. Int Arch Allergy Immunol. 2022. Sailer, M. et al. Drug Dev Ind Pharm. 2023. Becker S, et al. Allergy. 2024.

Medisinsk utstyr MDR kl IIa. For voksne og barn > 6 år. Bruk ikke Bentrio® dersom du noen gang har hatt en påvist allergisk reaksjon på noen av ingrediensene, eller dersom du har sår eller ulcerasjoner i nesen. Del ikke Bentrio® med andre for å unngå mulig forurensning. Oppbevares utilgjengelig for barn. Bruk ikke nesesprøyten etter at utløpsdatoen er passert. Holdbar i 6 mnd etter åpning. Bentrio® inneholder veldokumenterte, biokompatible ingredienser som normalt tolereres godt. Mulige bivirkninger observert i kliniske studier var forbigående og nesten utelukkende milde. I noen få tilfeller ble det rapportert irritasjon i svelget eller smerter bak i munnen, og sjeldnere tørr munn/hals, endret smak, redusert smakssans, prikking, svie, nummenhet, ubehag eller smerte i nesen, heshet, sebore og hodepine. Les pakningsvedlegget nøye.

# Piknik



SISSEL BRUSTAD  
NAAF-KOKK

Sissel Brustad er NAAF's matspaltist. Hun har skrevet seks kokebøker, jobber med ernæring og har matallergi som sitt spesialområde. Hun er gründer av matportalene [MinMat.no](http://MinMat.no) og [AlleTilbords.no](http://AlleTilbords.no).

FOTO AV MATEN: ADOBE STOCK

**Ingenting er bedre å bruke fine dager på enn å spise maten ute, enten som piknik eller om du bare tar med middagen på stranda eller i naturen. Ungene elsker slike dager, og samtaler flyter lett.**

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

## Eltefritt yoghurtbrød

**Uten: egg, melk og nøtter**

1 brød

Dette eltefrie yoghurtbrødet kan du velge om det skal blir raskt ferdig, eller heves over natten. Ønsker du at det skal bli raskt ferdig bruker du 1 pose tørrgjær. Har du mer tid, så reduserer du mengden tørrgjær og hever brødet på et kjøligere sted som for eksempel kjøleskap. Ta ut brødet 2 timer før det skal stekes. Brødet er nydelig og passer også fint på piknik, der du kan lage sandwich av fyllet du bruker i wrapsen, eller et godt jordbærsyltetøy.

**Du trenger:**

**300 g hvetemel**

**200 g sammalt finmalt hvetemel**

**1 ½ ts salt**

**1 pose tørrgjær. Reduser til halvparten dersom du vil heve natten over.**

**2 dl Alpro plangurt naturell eller annen naturell yoghurt som tāles**

**ca 4 dl vann**

**Slik gjør du:**

1. Bland sammen de tørre ingrediensene i en bolle og hell over væsken og yoghurten.
2. Rør raskt sammen med en slikkepott og sett det til heving med plastfolie over, et lunt sted i 1 time hvis du bruker en pose gjære eller 12–20 timer hvis du reduserer gjæren til ½ pose.
3. Ta frem en bakematte eller hell deigen ut på benken og dryss over et raust lag med mel. Hell deigen over melet. Bruk en slikkepott eller eventuelt fingrene og brett deigen flere ganger over hverandre. Legg deigen til slutt med skjøten ned. Og løft brødet over i en gryte kledd med bakepapir. Ta lokket på eller tres plastfolie over.
4. Sett stekeovnene på 50 grader varmluft og sett brødet midt i ovnene til heving en time.
5. Sett ovnen opp på 200 grader, og la lokket være på de første 30 minuttene. Ta av lokket og øk temperatur til 220 grader. Stek brødet i ytterligere 15 minutter.
6. Hell brødet over på rist og avkjøl.

## Wraps fylt med kylling og avokado

**Uten: egg, melk, soya og nøtter**

4 porsjoner

**Du trenger:**

**8 stk. wraps**

**200 g revet grillet kylling**

**2 avokado**

**saft av 1 lime**

**1 crispy salat**

**1 paprika**

**1 rødløk**

**Salt og pepper**

**Slik gjør du**

1. Riv eller skjær grillet eller stekt kylling i biter.
2. Skjær rødløk og paprika i strimler.
3. Mos avokado med limesaft og smak til med salt og pepper.
4. Vask salat og tørk den godt. Legg salatbladene på lomper/wraps og fordel kyllingsalaten på lompen.
5. Rull lompen/wraps sammen og pakk inn i aluminiumsfolie.

**Tips:**  
Salaten er også god på yoghurtbrødet. Den kan også brukes som fyll i pitabrød og bagetter.





### Søtpotetsalat

**Uten: egg, melk og nøtter**

4 porsjoner

Denne salaten er like god varm som kald, og i tillegg til piknik er den supergod til grillmat utover sommeren.

**Du trenger:**

**1 pakke crispy mix eller ruculla mix**

**2 stk. søtpoteter**

**1 rødløk**

**4 rødbeter – kjøp gjerne ferdig kokt**

**6 asparges eller sukkererter**

**Slik gjør du**

1. Skrell og skjær søtpotetene i jevne biter og løken i strimler. Legg det over i en ildfast form eller på et stekebrett. Dryss over salt og kvernet pepper og drypp over olivenolje. Vend alt godt sammen og bak søtpotetene og løken i ovn ved 210 grader i ca. 20 minutter, eller til søtpotetbitene er møre og gylne.
2. Vask og kutt grønnsakene.
3. Det siste du gjør før du blander salaten er å gi aspargesen et oppkok. Du kan velge å servere aspargesen hele i salaten eller å dele de i biter.
4. Bland alt og dander fint.



### Hvitløksdressing

**Uten: egg, melk og nøtter**

4 porsjoner

Dressing passer fint til søtpotet salaten og kyllingfyllet.

Dropper du hvitløken får du en god rømedressing, og bytter du ut hvitløk med friske krydderurter, får du en urtedressing.

River du agurk på et råkostjern og presser ut vannet, og tilsetter i dressing, får du en deilig tzatziki.

**Du trenger:**

**2 dl Alpro soya yoghurt, Oatly havregurt eller**

**Kokosgurt yoghurt naturell**

**1 lime, eller en halv sitron**

**1 hvitløksfedd**

**2 ss urter etter ønske, for eksempel kruspersille og/eller basilikum**

**Smak til med salt**

**Slik gjør du**

1. Finhakk hvitløk og urter.
2. Bland alle ingrediensene sammen. Juster med ønsket mengde lime og salt etter smak. Krydre eventuelt også med litt pepper.

## Ungdommene valgte nytt styre

Det var også faglig påfyll og sosiale aktiviteter da Norges Astma- og Allergiforbunds ungdom (NAAFU) var samlet til landskonferanse med valg av nytt styre.



BEATE SLOREBY

Norges Astma- og Allergiforbunds ungdom hadde sin årlige landskonferanse helgen 14.–15. mars. Totalt 14 ungdommer i alderen 16–25 år deltok på landskonferansen. Flere av deltakerne hadde vært med på NAAFUs landskonferanse tidligere, mens andre var med for første gang. Noen av deltakerne kom reisende alene og andre reiste med noen de kjente fra før.

### Lærerikt og sosialt

Fredag var det pizza på Oslo-kontoret og en kort introduksjonsrunde for å bli litt bedre kjent. Lørdag var det foredrag om astma av seksjonsoverlege Jon Olav Hunderi ved barnepoliklinikken på sykehuset Østfold. Seniorrådgiver helsefag, Anna Bistrup, i NAAF holdt et foredrag om vaping og ga opplæring i hvordan man bruker en adrenalinpenn.

– Vi fikk også prøve oss på en øvelse der vi skulle få føle hvordan det var å gå og springe når man har astma. Da gikk vi på tredemølle, samtidig som vi prøvde å puste gjennom et sugerør og holdt oss for nesen, forteller Astri Severeide Torgersen.

Det var middag på restauranten Olivia, før de avsluttet dagen i Escape Room.

*Det nye NAAFU-styret består av Elias With, Tor Eirik Echhoff Gjermestad, Celina Røed Tychesen, Astri Severeide Torgersen, Isabell Tran, Indianne Sveinsen og Mariell Aslaksen Torjussen. Foto: Dace Kaleja*

– Vi ble delt inn i tre ulike rom og hadde en intern konkurranse om hvem som klarte å bruke minst tid på å komme seg ut, forteller hun.

### Nytt styre for 2026

Søndag var det landskonferanse hvor deltakerne kan gjøre endringer i vedtektene, behandler regnskap, årsberetning og budsjett – og ikke minst velger nytt styre. Tre fra det forrige styret ble med videre og flere nye kom inn. Tidligere styremedlem Tor Eirik Echhoff Gjermestad ble leder, og Isabell Tran fortsetter som styremedlem. Astri Severeide Torgersen rykker opp fra vara til styremedlem. Elias With ble valgt til nestleder, Celina Røed Tychesen ble styremedlem og Indianne Sveinsen og Mariell Aslaksen Torjussen ble vara i NAAFU styret.

Landskonferanseansvarlig og styret er svært fornøyde med gjennomføringen av landskonferansen, og fikk flere gode tilbakemeldinger fra deltakerne.

– NAAFU sitt styre er allerede godt i gang med å planlegge hva vi skal legge vekt på i år. Og vi har allerede begynt å tenke på neste års landskonferanse og aktivitet, forteller styremedlem Astri Severeide Torgersen.



### Styret i NAAFU 2026–2027:

Leder: Tor Eirik Echhoff Gjermestad  
Nestleder: Elias With  
Styremedlem: Isabell Tran  
Styremedlem: Astri Severeide Torgersen  
Styremedlem: Celina Røed Tychesen  
Vara: Indianne Sveinsen  
Vara: Mariell Aslaksen Torjussen

# Endgame:

## En ny fortelling om tobakk og nikotin

 DANIEL MASVIK, POLITISK SENIORRÅDGIVER I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

**På Verdens tobakksfrie dag ble et større arbeid lansert. Målet er ikke bare strengere regler, men en framtid der tobakk og ikke-medisinsk nikotin gradvis fases ut av samfunnet.**

**M**ange forbinder tobakksforebygging med røykeloven, aldersgrenser, avgifter og advarsler på pakkene. Alt dette har vært viktig. Men i dag står vi i en ny situasjon. Sigarettøykingen er lavere enn før, samtidig som tobakks- og nikotinindustrien hele tiden utvikler nye produkter, nye smaker og nye måter å gjøre nikotin attraktivt på. Derfor trengs det også en ny politisk fortelling.

Det er bakgrunnen for Endgame-arbeidet som Kreftforeningen har tatt initiativ til, og som NAAF har vært med på å løfte. Endgame betyr at samfunnet setter seg et tydelig slutt-mål: Tobakk og ikke-medisinsk nikotin skal på sikt ikke lenger være vanlige produkter som selges sammen med melk, brød og tannkrem. Det handler ikke om å kriminalisere mennesker som røyker, snuser eller bruker nikotinprodukter. Det handler om å slutte å normalisere salget av produkter som skaper avhengighet og sykdom.

### Fra kontroll til utfasing

I flere tiår har politikken handlet om å kontrollere skadene fra tobakk: høyere priser, reklameforbud, røykfrie innemiljøer, aldersgrenser og bedre informasjon. Dette har virket. Røyking er langt mindre vanlig i Norge enn tidligere, og røykeloven er i dag en selv-følge for de fleste.

Samtidig har ikke problemet forsvunnet. Nikotinprodukter markedsføres og tilpasses nye generasjoner. E-sigaretter, nikotinposer, smakstilsetninger og nye produktvarianter gjør at industrien stadig finner nye innganger til unge brukere. Når produktene endrer seg raskere enn lovverket, blir politikken ofte hengende etter.

Endgame snur perspektivet. I stedet for bare å spørre hvordan samfunnet skal regulere tobakk og nikotin, spør man om produktene i det hele tatt skal ha en naturlig plass i framtidens butikker. På samme måte som samfunnet tidligere har strammet kraftig inn på skadelige stoffer og produkter, som asbest, bly og industrielt transfett, kan vi også lage en plan for å fase ut kommersielt salg av tobakk og ikke-medisinsk nikotin.

### Slik kan Endgame se ut

Et endgame kan bygges opp trinnvis. Ett mulig grep er en politisk fastsatt sluttdato for salg. Et annet er en tobakks- og nikotinfri generasjon, der tobakk og nikotin aldri kan selges lovlig til personer født etter et bestemt årstall. Andre tiltak handler om å redusere tilgjengeligheten: færre utsalgssteder, slutt på netthandel, lisensordninger for salg og forbud mot nye produkter som først og fremst bidrar til å gjøre nikotin mer attraktivt.

Dette er ikke bare teoretiske ideer. Internasjonalt skjer det allerede mye. I Storbritannia har myndighetene arbeidet med et lovforslag om en tobakksfri generasjon, der aldersgrensen for kjøp gradvis flyttes år for år. Flere byer i Massachusetts i USA har vedtatt fødselsdatobaserte salgsforbud. Maldivene har innført tobakksfri generasjon nasjonalt. I Nederland fases tobakk gradvis ut fra vanlige butikker, med forbud mot netthandel, stopp for salg i supermarkeder og en utvikling der salget etter hvert skal begrenses til spesialbutikker. Belgia har

forbudt salg på midlertidige utsalgssteder, blant annet på festivaler, og innført restriksjoner for store supermarkeder.

Noen tiltak handler om forbrukerne. Andre handler om markedet rundt dem. Fellesnevneren er at tobakk og nikotin ikke lenger behandles som helt vanlige dagligvarer. Det er et viktig normskifte.

### Hvorfor er dette en sak for NAAF?

For NAAF handler tobakk og nikotin om mer enn kreft. Det handler også om luftveishelse, astma, kols, barn og unge, passiv eksponering og hverdagsmiljøene vi alle oppholder oss i. Røyk og damp kan forverre symptomer hos mennesker med astma og annen luftveisoverfølsomhet. For barn og unge handler det i tillegg om å vokse opp i omgivelser der nikotin ikke fremstår som normalt, tilgjengelig og sosialt akseptert.

Forebygging er ofte lett å være enig i, men vanskeligere å gjennomføre. Endgame-arbeidet er et forsøk på å gjøre forebygging mer konkret. Det peker på hva som faktisk må endres dersom vi mener alvor med at færre skal bli syke, færre skal bli avhengige, og kommende generasjoner skal slippe å møte en industri som lever av nye nikotinbrukere.

NAAF vil derfor fortsette å støtte opp om en restriktiv og framtidsrettet tobakkspolitikk. Vi trenger flere røykfrie områder, bedre hjelp til dem som vil slutte, sterkere vern mot markedsføring og en tydeligere plan for å fase ut salget av tobakk og ikke-medisinsk nikotin.

Det vil være motstand mot slike forslag. Det har det alltid vært når samfunnet har tatt store folkehelsegrep. Men røykeloven viste at det som først kan oppleves kontroversielt, senere kan bli en selvfølge. I dag er det vanskelig å tenke seg at det igjen skulle være tillatt å røyke inne på restauranter og utesteder. Kanskje vil framtidens generasjoner se på salg av tobakk og nikotin i vanlige butikker på samme måte.

## Hva er Endgame?

Endgame betyr en plan for å fase ut kommersielt salg av tobakk og ikke-medisinsk nikotin. Det handler ikke om å straffe dem som bruker produktene, men om å redusere tilgjengelighet, hindre ny avhengighet og gi bedre hjelp til dem som vil slutte.



**Problemhud?**

Optima pH 4  
**Hudvask pluss**  
-gjør at huden di tåler hyppig vask utan å tørke ut.

- unik kombinasjon av eddik, alginat og mjukgjørende ingredienser
- demper kløe
- førebygger hudplager, styrker syrekappa og bevarer den gode bakteriefloraen

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

Után parfyme. Låg pH.

Produktinfo 

Optima Produkter AS  
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10 [www.optima-ph.no](http://www.optima-ph.no)

# RSV:

## Forebyggingen som fortsatt venter på penger

 DANIEL MASVIK, POLITISK SENIORRÅDGIVER I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

**NAAF har presset på for at spedbarn skal få beskyttelse mot RS-virus. Da revidert nasjonalbudsjett kom, manglet fortsatt finansieringen.**



**D**a regjeringen la frem revidert nasjonalbudsjett 12. mai, kom det ikke penger til et nasjonalt program for å beskytte spedbarn mot RS-virus. For NAAF var det en stor skuffelse, men ikke en overraskelse. Vi har over tid sett at alle sier seg enige i behovet for forebygging, samtidig som beslutningen skyves videre.

RS-virus er en av de vanligste årsakene til sykehusinnleggelse blant de minste barna. For de fleste gir viruset forkjølelleslignende symptomer, men for spedbarn kan sykdommen bli alvorlig. Noen barn får behov for pustestøtte, tett overvåking og innleggelse på barneavdeling eller intensiv. Dette er belastende for barnet, dramatisk for familien og krevende for en helsetjeneste som allerede står under press.

### Faggrunnlaget er allerede på plass

Dette er ikke en sak der kunnskapen mangler. Folkehelseinstituttet har anbefalt forebyggende tiltak mot RSV for spedbarn. Direktoratet for medisinske produkter (DMP) har vurdert både vaksine til gravide og langtidsvirkende antistoff til spedbarn. Begge alternativene kan redusere sykehusinnleggelser og gi betydelig helsegevinst.

DMP har anslått at en vaksine til gravide kan redusere antall sykehusinnleggelser med om lag 374 til 408 per år. For langtidsvirkende antistoff til spedbarn er effekten vurdert som

enda større i flere programalternativer, med betydelig reduksjon i RSV-relaterte innleggelser. Dette er forebygging som treffer før barnet blir alvorlig sykt.

RSV er heller ikke bare en medisinsk utfordring. En rapport utarbeidet av Oslo Economics på oppdrag fra Pfizer anslår de årlige samfunnskostnadene i Norge til om lag 5,1 milliarder kroner, fordelt på tapt verdiskaping, tapte gode leveår og helsetjenestekostnader. Det er et konservativt anslag, men det viser størrelsesordenen. Når sykdommen koster samfunnet milliarder hvert år, er det vanskelig å forstå at et forebyggende program fortsatt ikke blir finansiert.

### NAAF har holdt saken varm

NAAF har jobbet målrettet for å løfte RSV som en forebyggingssak. Vi har gitt høringsinnspill til Stortinget, møtt politikere, vært i dialog med regjering og samarbeidspartnere, og gjentatt det samme budskapet igjen og igjen: Beskyttelse mot alvorlig luftveissykdom hos spedbarn bør ikke avhenge av foreldrenes betalingsevne eller evne til å finne frem i systemet. I vårt høringsinnspill til representantforslaget om beskyttelse av spedbarn mot RS-virus støttet vi forslaget om å få på plass forebyggende tiltak senest innen RSV-sesongen 2026/2027. Vi understreket at dette ikke først og fremst handler om behov for mer utredning, men om politisk priorite-

ring og gjennomføring. De faglige vurderingene er gjort. Nå mangler beslutningen og pengene.

I dag kan gravide i praksis måtte betale selv for en tilgjengelig RSV-vaksine, dersom de i det hele tatt får informasjon og finner frem til tilbudet. Det skaper sosial ulikhet i hvem som får beskyttelse. Et nasjonalt, offentlig finansiert tilbud vil være mer rettferdig, mer treffsikkert og mer i tråd med hvordan vi ellers tenker om barnevaksinasjon og forebygging.

### Når viljen finnes, går det fort

Det er krevende å se RSV-saken i lys av andre politiske prioriteringer. Stortinget har nylig vist at det er mulig å behandle store økonomiske saker raskt, også når milliardbeløp står på spill. Når drivstoffavgifter kan kuttes på kort tid, er det rimelig å spørre hvorfor et forebyggende RSV-program må vente, når det handler om de minste barna og en sykdom som hvert år legger press på barneavdelinger og familier.

Dette handler ikke om at alle problemer kan løses samtidig. Det handler om hvilke signaler som sendes når forebygging omtales som viktig, men ikke finansieres når muligheten faktisk ligger på bordet. Et RSV-program vil ikke fjerne all sykdom. Men det kan redusere antallet barn som blir så syke at de må legges inn på sykehus. Det er nettopp slik forebygging skal virke.

### Regjeringen må slutte å skyve saken foran seg

NAAF mener regjeringen må bruke tiden frem mot høsten til å sikre at et RSV-program faktisk kan være på plass i tide. Dersom beslutningen skyves til oktober uten finansiering og praktisk oppfølging, øker risikoen for at enda en sesong går tapt. For familiene som rammes, er det ikke en teknisk budsjettforsinkelse. Det er dager og netter på sykehus, bekymring og i noen tilfeller alvorlig sykdom hos et lite barn.

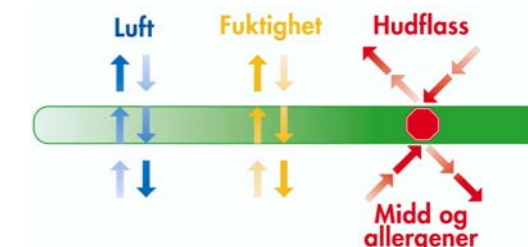
NAAF kommer derfor til å fortsette å presse på. Vi kommer til å minne regjeringen og Stortinget om at dette er en konkret forebyggingssak med tydelig faglig grunnlag. Når samfunnet har mulighet til å beskytte spedbarn mot alvorlig luftveissykdom, bør vi gjøre det.



## HAR DU MIDDALLERGI?

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

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



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

Det finnes også kosedyr i midttett materiale!

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

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



# Menerstatning ved tapt livskvalitet

**De som skades i arbeid, enten ved ulykke eller at man får en yrkessykdom, kan ha rett på menerstatning fra både Nav og fra arbeidsgivers forsikringsselskap.**

**H**vis man får astma eller allergi som følge av arbeidssituasjonen, eller andre yrkespåførte sykdommer, har man ekstra trygde- og erstatningsrettigheter i forhold til NAV og Helfo. Det er derfor viktig å søke spesifikt om å få sykdommen godkjent som yrkessykdom på et eget skjema til Nav. AstmaAllergi har i de siste utgavene sett på de juridiske rettighetene ved yrkessykdom, som å få dekket medisinske utgifter knyttet til sykdommen, omskolering og inntektstap.

– Man kan også ha rett på menerstatning, altså erstatning for tapt livskvalitet, dersom skaden er stor og langvarig – det vil si 15 prosent medisinsk invaliditet og antatt varighet på cirka ti år eller lengre, opplyser advokat Thomas Benestad i Advokatfirmaet Salomon Johansen.

## Menerstatning

Norsk erstatningsrett er først og fremst rettet mot økonomiske tap. Hvis vilkårene for erstatning er oppfylt vil man kunne kreve erstatning for påførte og fremtidige utgifter som for eksempel utgifter til medisinsk behandling, medisiner og så videre. Dette gjelder også for yrkessykdommer som yrkesrelatert astma og allergi. Tilsvarende kan man kreve erstatning for inntektstap, fra arbeidsgivers forsikringsselskap, for eksempel om man må skifte arbeid til en lavere betalt stilling, eller om man må over på arbeidsavklaringspenger eller uføretrygd. Menerstatning er et unntak fra denne hovedregelen. Man kan altså ha rett

på erstatning for tapt livskvalitet, forutsatt at man er påført en stor og langvarig yrkesskade/yrkessykdom.

For å ha rett på menerstatning ved yrkessykdom – for eksempel ved astma, eksem eller allergi påført på arbeidsplassen – må skaden være stor. Det vil si at den varige medisinske invaliditeten må være på 15 prosent eller mer. Størrelsen på skaden/sykdommen – den medisinske invaliditeten – vurderes normalt av spesialister, for eksempel spesialist i lungesykdom eller spesialist i hudsykdommer. I tillegg er det et krav om at skaden/sykdommen må være langvarig for å kunne få menerstatning – det vil si ha en antatt varighet på cirka ti år eller lengre.

## Arbeidsgivers forsikringsselskap

Hvor stor menerstatning man vil få er blant annet avhengig av størrelsen på den varige medisinske invaliditeten og skadelidtes alder. Hvis vilkårene er oppfylte kan man ha rett på menerstatning fra både Nav og arbeidsgivers forsikringsselskap. Det er derfor viktig at saken meldes til begge.

Alle arbeidsgivere plikter å ha tegnet yrkesskedeforsikring for sine ansatte. Har arbeidsgiver ikke tegnet lovpålagt yrkesskedeforsikring vil man kunne kreve erstatning fra Yrkesskedeforsikringsforeningen, som behandler uforsikrede saker. Det er derfor veldig viktig å også melde inn yrkessykdomsaken til aktuelle forsikringsselskap, eventuelt Yrkesskedeforsikringsforeningen. Saken bør meldes inn skriftlig, så man har dokumentasjon på at sak er sendt inn.



Thomas Benestad i Advokatfirmaet Salomon Johansen håper flere får kunnskap om at man har ekstra rettigheter ved yrkessykdom.



BEATE SLOREBY

Yrkesskedeforsikringen er spesielt viktig i forhold til erstatning for inntektstap og eventuelt menerstatning. Noen arbeidsgivere har også tegnet en utvidet yrkesskadedekning som gir rett til menerstatning ved lavere invaliditetsgrad (1–14 prosent). Inntektstap kan for eksempel oppstå om man må omskoleres i en periode, om man går over på arbeidsavklaringspenger eller uføretrygd. Forsikringsselskapene dekker ofte utgiftene til advokat hjelp i yrkessykdomssaker.

Noen arbeidstakere har også dekning gjennom hovedtariffavtale. Man bør også sjekke om man har egne/private forsikringer som kan anvendes.

## Innhenter opplysninger

– Den som krever erstatning har normalt bevisbyrden, hvilket betyr at man må dokumentere at erstatningsvilkårene er oppfylt. For visse yrkessykdommer er imidlertid bevisbyrden snudd, dersom man har en slik sykdom skal det legges til grunn at denne skyldes arbeid – med mindre forsikringsselskapet kan bevise at dette åpenbart ikke er tilfellet, forteller Benestad.

Når man har meldt inn yrkessykdommen vil forsikringsselskapet ofte be om en fullmakt, slik at de kan hente inn kopi av legejournaler, trygdejournaler og så videre for å vurdere saken. I noen tilfeller blir man bedt om å fylle ut en skademelding.

– Det er viktig å fylle ut alle skjemaer grundig og presist. I mange yrkessykdomssaker vil man innhente en spesialistvurdering (spesialisterklæring). Det er vanlig at forsikringsselskapene betaler for kostnadene knyttet til dette. Saksbehandlingstiden er ofte veldig lang. Får man avslag på krav om erstatning kan man blant annet klage til Finansklagenemnda, sier advokat Thomas Benestad i Advokatfirmaet Salomon Johansen.

## Ikke vent

Yrkessykdommer oppstår ofte over tid. Hvis arbeidsgiver har skiftet forsikringsselskap, eller om man selv har byttet jobb til en arbeidsgiver med annet forsikringsselskap, oppstår spørsmålet hvilket forsikringsselskap

som blir ansvarlig i saken. Her må man finne dagen man første gang oppsøkte lege, eller annet helsepersonell, for symptomene som senere viste seg å være den aktuelle yrkessykdommen. Forsikringsselskapet arbeidsgiver hadde på dette tidspunktet skal behandle saken. I noen saker blir ikke forsikringsselskapene enige seg imellom hvem som er ansvarlig, og man kan da kreve at saken behandles av den såkalte «kasteballavtalen», hvor en tredjepart avgjør hvilket selskap som skal følge opp saken.

Benestad påpeker at yrkesskadeerstatningskrav foreldes etter tre år fra utløpet av det kalenderår man hadde, eller burde ha hatt, nødvendig kunnskap om sykdommen som kravet gjelder. Det er derfor viktig å ikke vente, men følge opp forsikringsaken så raskt som mulig.

## Anbefalinger ved yrkessykdom:

- Hvis mistanke om yrkessykdom – søk helsehjelp og informer arbeidsgiver.
- Få journalført alle symptomer på yrkessykdom – dette bør gjøres regelmessig.
- Meld inn yrkessykdommen til NAV, så raskt som mulig.
- Søk om refusjon av medisinske utgifter fra Helfo, så raskt som mulig.
- Søk om menerstatning fra Nav.
- Meld inn saken til arbeidsgivers forsikringsselskap, så raskt som mulig.
- Sjekk om andre forsikringsdekninger eller lignende kan være aktuelle.
- Kontakt Norges Astma- og Allergiforbunds rådgivningstjeneste ved spørsmål om medlemstilbudet om en gratis advokatvurdering/-samtale.

## Medlemsfordel

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) har i mange år samarbeidet med Advokatfirmaet Salomon Johansen AS om bistand til sine medlemmer i yrkessykdomssaker. Dersom du er påført yrkessykdom, eller mistenker å ha dette, får du som medlem en gratis vurdering/konsultasjon av erfarne advokater. Ofte vil forsikringsselskapene dekke advokatutgifter i slike yrkessykdomssaker, og våre samarbeidende advokater kan i tilfelle bistå deg videre i saken. Ta kontakt med rådgivningen i NAAF om du ønsker å benytte deg av denne medlemsfordelen.

# Kombinasjoner av kjemikalier kan øke risikoen for hudallergi

**I dag vurderes ofte hvert enkelt stoff i kjemikalier hver for seg. En gjennomgang av forskning viser at når kjemikalier kombineres kan de forsterke hverandres effekt og påvirke hvordan immunforsvaret reagerer.**

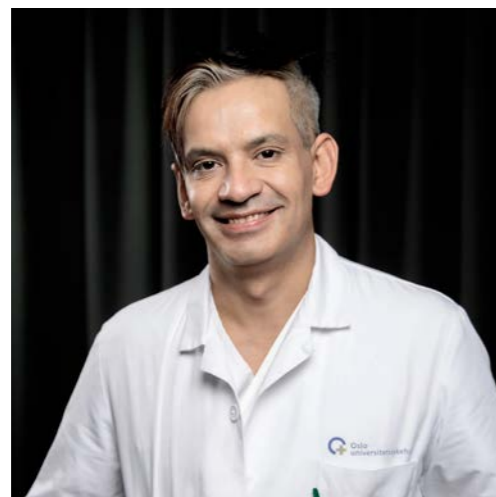


BEATE SLOREBY

Hverdagen utsettes huden vår sjelden for bare ett stoff om gangen. Vi bruker kremer, såper, kosmetikk, rengjøringsmidler og møter ulike kjemikalier både hjemme og på jobb – ofte samtidig. Hvert produkt har også flere kjemiske stoffer som kan gi enten irritasjon, allergi eller begge deler. Likevel testes og vurderes mange stoffer enkeltvis når man undersøker hvor allergifremkallende de er.

## Gjennomgang av studier

En gruppe forskere ønsket å se nærmere på hva som skjer når huden eksponeres for flere stoffer samtidig. Kan kombinasjoner gjøre huden mer sårbar? Kan små mengder sammen bli et større problem enn hvert stoff alene?



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

Det forklarer seniorforsker og overlege Jose Hernán Alfonso ved STAMI og Hudavdeling, Rikshospitalet. Han er medforfatter av studien *Chemical Mixture Exposures and Their Effects on Sensitisation and Elicitation Responses: A Systematic Review*.

Forskerne gikk systematisk igjennom 13 studier.

– Hva var de viktigste funnene?

– Studien tyder på at flere kjemikalier (for eksempel irriterende og allergifremkallende stoffer) sammen ofte kan gi sterkere reaksjoner enn hvert stoff alene. Det betyr at huden kan reagere kraftigere når allergener og irriterende stoffer opptrer samtidig. I flere studier så man også at mengder som alene var for små til å gi reaksjon, kunne utløse eksem eller allergiske reaksjoner når de ble kombinert med andre stoffer. Enkelt forklart: huden kan bli «dyttet over grensen» av summen av mange små belastninger, forteller Jose Hernán Alfonso.

## Totale belastningen

– Var det noe som overrasket dere?

– Det som var mest interessant, var hvor tydelig dette mønsteret gikk igjen i mange ulike typer forskning. Både studier på mennesker, laboratoriestudier og dyrestudier pekte i samme retning. Vi ble også slått av hvor mye vanlige irriterende stoffer – som såpe- og vaskestoffer – kunne forsterke allergiske reaksjoner hos personer som allerede har sensitiv hud eller kontaktallergi, sier han.



En ny forskningsgjennomgang viser at i kombinasjoner kan kjemikalier forsterke hverandres effekt og øke risikoen for hudallergi. Foto: Colourbox/Arne Trautmann

sjoner hos personer som allerede har sensitiv hud eller kontaktallergi, sier han.

For personer med eksem eller allergi kan dette bidra til å forklare hvorfor huden noen ganger «plutselig» blir verre, selv om man ikke har tatt i bruk ett nytt produkt alene. Ofte handler det kanskje om den totale belastningen på huden: hyppig håndvask, våtarbeid, såper, hansker, kulde, kosmetikk eller mange små eksponeringer samtidig. Studien understreker hvor viktig det er å ta vare på hudbarrieren og redusere samlet irritasjon — ikke bare unngå ett enkelt stoff.

## Risikovurdering

– Hva får denne forskningen å si i et større perspektiv?

– Denne forskningen minner oss om at huden lever i den virkelige verden – ikke i laboratorier hvor man tester ett stoff av gangen. For fremtidens forskning og regelverk kan dette bety at man må bli flinkere til å vurdere hvordan kjemikalier virker sammen, ikke bare hver for seg. Det er særlig viktig for personer med sensitiv hud, eksem eller kontaktallergi.

Kontaktallergi er utbredt og økende i befolkningen. En klarere forståelse av blandingseffekter ved sensibilisering og hva som fremkaller reaksjoner er avgjørende for

å beskytte befolkningen mot å utvikle kontaktallergi oppsummerer forskningsrapporten.

Det påpekes at tidligere studier er begrenset til et lite antall kjemikalier, primært testet under kontrollerte forhold, og at det fortsatt er betydelige hull når det gjelder kronisk eksponering for lave nivåer, komplekse blandinger og underliggende mekanismer. Selv om det er urealistisk å vurdere alle mulige kombinasjoner, indikerer disse funnene at blandingseffekter bør vurderes når man utvikler fremtidige metoder for risikovurdering.

## Mer mottakelig

Studien viser også at hudirriterende stoffer kan gjøre huden mer mottakelig for allergener. Dette kan skje fordi slike stoffer svekker hudens beskyttende barriere, gir betennelse i huden og gjør det lettere for allergener å trenge inn. Det betyr at mindre mengder av et allergen kan være nok til å utløse en allergisk reaksjon.

– Var det noen funn som er ekstra interessante for våre grupper?

– Ja, kanskje særlig det at små mengder av kjemikalier kan bety mer enn man tror når de legges sammen. For personer med eksem eller allergi kan det være en lettelse å forstå at hudreaksjoner ikke nødvendigvis skyldes «én feil» eller ett enkelt produkt. Ofte er det summen av belastninger som gjør huden sårbar. Det gir også håp, fordi små tiltak kan hjelpe: mildere hudpleie, færre irriterende og allergifremkallende produkter, bedre håndbeskyttelse og mer fokus på hudbarrieren kan faktisk gjøre en forskjell, sier Jose Hernán Alfonso.

# Ulik beskyttelse mot hudallergi i Europa

**Ulike regler fører til ulik praksis i Europa når det kommer til å beskytte arbeidstakere fra å utvikle allergisk eksem.**

BEATE SLOREBY

Hudallergi er blant de vanligste arbeidsrelaterte sykdommene i Europa. Risikovurdering av hud-sensibiliserende stoffer, altså kjemikalier som kan fremkalle allergi, er et viktig verktøy for å forebygge sykdom. I en ny studie har forskere sammenlignet lover og regler for hvordan man skal vurdere risiko ved stoffer som kan fremkalle hudallergi. De har også undersøkt hvordan dette fungerer i praksis. Studien *Legislation and Current Practices Concerning Risk Assessment of Skin Sensitizers in the European Union. A Comparative and Survey Study* er gjennomført gjennom EU-satsingen PARC (Partnership for the Assessment of Risks from Chemicals), der forskere fra Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) har bidratt.

## Ulike krav

Undersøkelsene viste at det europeiske regelverket stiller svært ulike krav til hvordan virksomheter skal kartlegge, dokumentere og forebygge risiko, skriver STAMI.

Mange av fagpersonene som svarte på undersøkelsen, uttrykte behov for et mer samordnet regelverk, klarere retningslinjer og bedre veiledning. Særlig små og mellomstore virksomheter sliter med å gjennomføre systematisk vurdering av risiko for hudallergi. Kunnskapsnivået er ofte lavt, og metodene som finnes, kan virke kompliserte og tidkrevende å ta i bruk.

## Må forebygges tidlig

– Når allergien først har utviklet seg, er den som oftest livsvarig. Da er det for sent å «behandle seg frisk». Det er derfor avgjørende at forebyggingen starter tidlig på et systematisk nivå, påpeker seniorforsker og overlege Jose Hernán Alfonso ved STAMI og Hudavdeling, Rikshospitalet. Omtrent 27 prosent av den europeiske befolkningen er sensibilisert mot minst et



For utsatte grupper som frisører, helse- og omsorgspersonell, byggere og industriarbeidere som håndterer rengjøringsmidler, kosmetiske produkter, lim, lakk eller herdeplast kan selv små forbedringer i risikovurdering og forebygging av kontaktallergi bety mye. Foto: Colourbox/Andrei Shupilo.

kjemisk stoff som kan gi allergisk kontakt-eksem på huden. Får man allergisk sensibilisering og eksem, vil det utvikles eksem hver eneste gang huden kommer i kontakt med kjemikalier man ikke tåler. Kontaktallergi og allergisk eksem fører derfor ofte til at arbeidstakeren ikke kan fortsette i yrket sitt.

## I Norge

Om lag 34 prosent av norske arbeidstakere oppgir hudkontakt med kjemikalier, ifølge data fra Nasjonal overvåking av arbeidsmiljø og -helse (NOA) ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI). Flere av disse kjemikaliene kan gi hudirritasjon, kontaktallergi og eksem.

Norge er en del av EUs kjemikalierregelverk gjennom EØS-avtalen. For Norge er funnene særlig relevante for tilsynsmyndigheter, arbeidsgiver- og arbeidstakerorganisasjoner, HMS-fagmiljøer og forskningsmiljøer som jobber med hudallergi, skriver Stami. Harmoniserte kriterier og tydelig veiledning vil gjøre det enklere å forebygge, men også å føre effektivt tilsyn.

– Bedre risikovurdering av hudsensibiliserende stoffer er et konkret og gjennomførbart tiltak som kan spare både arbeidstakere og virksomheter for store belastninger. Det handler i bunn og grunn om å sikre trygge arbeidsmiljøer og bærekraftige yrkesliv, understreker Jose Hernán Alfonso.

# Spør NAAFs rådgivere

## Våre rådgivere svarer deg

Tlf: 23 35 35 35

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



ANNA BISTRUP  
Helsefaglig rådgiver



KAI GUSTAVSEN  
Fagsjef inneklima



KENT HART  
Fagsjef biologi og kjemi

### ? Utslett og rød på hud

Jeg har aldri hatt allergier før, men i det siste har jeg merket at jeg får utslett og blir rød på huden når jeg bruker visse produkter. Er det mulig å utvikle allergi som voksen?

! Ja, det er absolutt mulig å utvikle allergier som voksen. Hudreaksjoner som utslett eller kløe kan skyldes kontaktallergi mot stoffer som parfyme, konserveringsmidler eller nikkel. Det kan være lurt å føre en logg over hvilke produkter du bruker for å identifisere mulige triggere, og kontakte en hudlege for testing. Hvis du får påvist en allergi er det viktig at du unngår bruk av produkter med disse ingrediensene i fremtiden.

Dersom du har fått påvist kontaktallergi og har kjennskap til hvilke stoffer du skal unngå så er det ikke alle produkter som har krav til enkel og lett tilgjengelig informasjon om innholdsstoffer. De som selger produktene, har imidlertid opplysningsplikt dersom du spør. Vi har utviklet noen maler du kan benytte for å forenkle denne prosessen. Søk opp «Er produktet helse- eller miljøskadelig? Vi hjelper deg å spørre!» på naaf.no

Anna og Kent

### ? Kjølning med varmepumpe

Hei, jeg vurderer å bruke varmepumpen til kjøling på varme dager om sommeren. Er det noe jeg bør være oppmerksom på?

! Så fint at du har denne kjølemuligheten, for det kan gjøre varme sommerdager langt mer behagelige. Samtidig er det noen ting du bør tenke på når du bruker varmepumpen til kjøling. For eksempel kan det dannes kondens i innedelen. Dersom pumpen slås av rett etter bruk, kan fukt bli stående igjen og øke risikoen for muggsopp. Et godt råd er å la varmepumpen gå som normalt i et par timer etter bruk, slik at fukt rekker å tørke opp.

Følg leverandørens brukerveiledning nøye for drift, rengjøring og vedlikehold. Håndboken ligger vanligvis på leverandørens nettside.

Noen tips:

- Følg brukerveiledningen for riktig drift og vedlikehold.
- Rengjør filteret ofte for god luftkvalitet og effektiv kjøling.
- Kondens kan føre til muggsopp hvis fukt blir liggende.
- La varmepumpen gå litt etter kjøling, så den tørker før du slår den av.

Hilsen Kai

## Nasjonal kampanje for å styrke forebygging

**I Norges Astma- og Allergiforbunds tiltaksplan for 2026 er et av hovedmålene å styrke organisasjonen gjennom kompetente, motiverte og inkluderende lokallag, storlag, regioner og tillitsvalgte. Sammen skal vi bygge et robust og levende medlemsfelleskap over hele landet.**

**E**t viktig tiltak for å nå dette målet er årets nasjonale kampanje. Temaet for kampanjen er forebygging.

Forebygging handler både om å hindre at mennesker blir syke, og om å sikre at de som allerede lever med sykdom kan leve best mulig. Det handler om livskvalitet, mestring og muligheten til å delta i hverdagen gjennom hele livet.

Når NAAF snakker om forebygging, handler det derfor om mye mer enn behandling i helsevesenet. Forebygging er trygghet, kunnskap og muligheten til å mestre egen helse. Det handler om å kunne delta på skolen, i arbeidslivet og i samfunnet uten å bli begrenset av sykdom eller bekymring.

Forebygging kan være de store, konkrete tiltakene som vaksiner, god informasjon, tilgang til medisiner og kortere ventetider i helse-tjenestene. Men det handler også om de mindre håndfaste, men like viktige tingene: fellesskap, støtte,

mestring, mindre ensomhet og trygghet for mennesker som lever med sykdom – og for familiene rundt dem.

Gjennom kampanjen ønsker NAAF å løfte forebygging som et nasjonalt anliggende. Vi skal samle organisasjonen rundt et felles budskap og bidra til et bredt politisk engasjement for et nasjonalt forebyggingsforlik. Kampanjen skal styrke organisasjonens synlighet, gjennomslag og samarbeid med andre aktører, samtidig som den skal gi retning til vårt politiske og samfunnsmessige arbeid i 2026.

Norge bruker svært mye penger på helse. Faktisk bruker vi nesten mer penger per innbygger enn noe annet land i verden. Samtidig har vi, sammenlignet med mange andre land, et veldig godt helsevesen – og det skal vi være stolte av.

Men når det gjelder forebygging, ligger Norge langt bak mange andre europeiske land. Der er vi ikke gode nok.

De siste årene har det blitt stadig tydeligere at vi ikke kan fortsette som i dag. Mangelen på helsepersonell øker, helsekøene blir lengre, og kostnadene i helsevesenet vokser kraftig. Helsebudsjettet har økt med over 100 milliarder kroner på under ti år, og det er bred enighet om at utviklingen ikke er bærekraftig over tid.

Hvis vi ikke lykkes med å tenke nytt, risikerer vi et helsevesen med enda større press, lengre køer og dårligere kapasitet til å hjelpe dem som trenger det mest.

Derfor må forebygging bli en lang og større del av løsningen.

Vi vet at forebygging er den veien samfunnet må gå. Det er bra for folkehelsen, bra for den enkelte og nødvendig for å sikre et bærekraftig helsevesen i fremtiden. Jo flere som holder seg friske lenger og får god støtte til å leve med sykdom, desto bedre kapasitet får helsevesenet til å hjelpe dem som trenger behandling og oppfølging.



GURO BIRKELAND,  
GENERALSEKRETÆR  
I NORGES ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUND

*«Vi vet at forebygging er den veien samfunnet må gå. Det er bra for folkehelsen, bra for den enkelte og nødvendig for å sikre et bærekraftig helsevesen i fremtiden.»*

Forskning viser at investering i forebyggende tiltak gir stor gevinst – både menneskelig og økonomisk. For hver krone investert i forebygging kan samfunnet få mange ganger beløpet tilbake. Samtidig kan vi redusere presset på helsevesenet ved å forebygge sykdom og sikre at mennesker som allerede er syke kan leve best mulig.

På bakgrunn av dette har NAAF tatt initiativ til et opprop om et nasjonalt forebyggingsforlik. Kort fortalt handler det om at partiene på Stortinget må samle seg om langsiktige prioriteringer for forebygging – uavhengig av hvem som sitter i regjering. Forebygging må være en nasjonal satsing som står seg over tid.

Responsen har vært svært positiv. Nærmere 70 pasient- og brukerorganisasjoner står allerede bak oppropet, og vi har opplevd bred støtte til initiativet. Oppropet er overlevert til alle partiene på Stortinget, og alle partier – med unntak av FrP – har gitt sin støtte. Det gir et sterkt grunnlag for det videre

arbeidet med å få politikerne til å samles om et forpliktende løft for forebygging.

For å lykkes trenger vi hele organisasjonen med på laget.

NAAF er en stor og sterk organisasjon med dyktige mennesker over hele landet. Det er nettopp denne kraften som gjør at vi har stor tro på kampanjen og på hva vi kan få til sammen.

- Kampanjen skal blant annet bidra til å:
- skape synlighet og engasjement
- løfte forebygging høyere på den politiske dagsordenen
- styrke samarbeid og allianser
- samle organisasjonen gjennom aktiviteter og initiativ over hele landet

Dette er en kampanje som angår oss alle. Skal vi lykkes med å løfte forebygging høyere på dagsordenen, må vi gjøre det sammen – lokalt, regionalt og nasjonalt.

Derfor skal vi spre dette budskapet. Vi skal løfte forebygging og gjøre forebyggingsforliket kjent over hele landet – hos naboer, kommunepolitikere, stortingspolitikere og i samfunnet ellers.

Når hele NAAF står samlet, blir stemmen vår sterkere. Sammen kan vi skape oppmerksomhet, påvirke beslutninger og bidra til et friskere og mer bærekraftig Norge for fremtiden.

## Nytt Dam-prosjekt på astma

Astma gir ofte symptomer som kan forveksles med dårlig form eller forkjølelse. Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) har fått midler fra Stiftelsen Dam til prosjektet *Astmakompasset* hvor vi i samarbeid med MedXplore skal utvikle et nytt digitalt verktøy. Gjennom pedagogiske 2D- og 3D-animasjoner visualiseres symptomer og hva som faktisk skjer i lungene ved astma. Målet med Astmakompasset er å hjelpe brukeren med å forstå og gjenkjenne symptomer – og å få relevant informasjon slik at man kan forberede seg til legekonsultasjon dersom symptomene bør følges opp. Slik kan *Astmakompasset* bidra til å tette gapet mellom pasientens opplevelse og medisinsk diagnose.

## NAAF med i Helsepolitisk barometer

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) har i år deltatt i Helsepolitisk barometer, en årlig undersøkelse fra Kantar som kartlegger befolkningens holdninger i helsepolitiske spørsmål. Målingen har vært gjennomført siden 2016, og gir et godt bilde av hvordan opinionen utvikler seg over tid. Resultatene ble presentert på et arrangement på Cinemateket, der vi deltok i samtale om funnene. Generalsekretær Guro Birkeland representerte NAAF på scenen. Vi løftet særlig frem behovet for innstramminger i røykeloven, betydningen av god pollenvarsling, tilgang til medisiner i et beredskapsperspektiv – og ikke minst viktigheten av forebygging.

## AstmaAllergi digitalt

Medlemsbladet AstmaAllergi er nå tilgjengelig digitalt for medlemmer. Du finner det på min side ved å logge deg inn på: <https://naaf.profundo.no/minside>. Der finner du bladet som en pdf-fil. Og etter hvert vil tidligere utgaver bli liggende der med start fra 2026.

## Podkast: Nye episoder



### Episode 38 – Enkle grep kan gi astmapasienter bedre behandling

NAAFs podkast *Sjukt frisk* har besøk av forsker og lege Annette Laugerud (t.h. i bildet). I denne episoden diskuterer hun og programleder Anna Bistrup hvordan forskning viser at en enkel blodprøve kan fortelle om en person med astma har forhøyet risiko for astmaanfall og hvordan fremtidens astmabehandling kanskje vil se ut.



### Episode 39 – Allergi og utendørsidrett

For mange idrettsutøvere og mosjonister byr utendørs trening på store utfordringer når pollensesongen starter. I denne episoden, laget i samarbeid med Norges Tennis- og Padelforbunds (NTPF) «Tennispodden», møter vi NAAFs helsefaglige rådgiver Anna Bistrup i samtale med kommunikasjonssjef Espen Tvedt og utviklingssjef Øivind Sørvald NTPF. Anna deler sin ekspertise og sine beste tips om allergi i kombinasjon med fysisk aktivitet. Hun forteller om viktigheten av å få stilt en riktig diagnose hos lege, og hvorfor riktig behandling er avgjørende for å kunne fungere optimalt. I tillegg gir Anna faglige råd om kryssallergi, enkle skjermingstiltak på idrettsbanen, og klargjør regelverket rundt astma- og allergimedisiner i idretten.

Se oversikt på [naaf.no/podkast](https://naaf.no/podkast)



# Plager med luftveiene? Tett eller rennende nese?

## Allergi? Forkjølelse? Bihulebetennelse?

# Skyll nesen med **Rhino Horn™**

Neseskylling med saltvann virker forebyggende og er en naturlig og skånsom behandling av vanlige luftveisplager

Du trenger kun alminnelig bordsalt og lunkent vann (37°C) – måleskje for salt følger med



Fås på  alle apotek



# Nytt i regionene

## REGION

## Innlandet

### Sammenslåing og opprettelse av ny region

Region Hedmark og Region Oppland har lenge vært i dialog om sammenslåing av regionene. Fusjonsplanen ble lagt fram for behandling i årsmøte. Den 21. mars hadde Region Hedmark og Region Oppland årsmøte som begge stemte for å slå sammen regionene til Region Innlandet. Regionssekretæren i Hedmark, Gunn Rauken, sluttet den 1. april og takket for seg. Forbundsleder Geir Endregard åpnet årsmøte i Region Innlandet som vedtok handlingsplan, budsjett og foretok valg.

#### Syret i Region Innlandet:

Leder: Karl Erik Bevolden

Nestleder: Bente Solbakken

Styremedlemmer: Ann Lise Sund, Hanne Sagerud, Tove Grethe Kolstad og Tove Irene Arntsen (ikke til stede da bildet ble tatt).

Varamedlemmer: Solveig Evenstuen (ikke til stede da bildet ble tatt) Anita Bones Bakke og Kelong Xue (ikke til stede da bilde ble tatt)



### Pollenuker

Det er avholdt flere stands under pollenukene og i anledning verdens astmadag. Tusen takk til alle som har bidratt på stand i perioden.

### Drømmedag i Hafjell

En fin gjeng møttes i Hafjell 22 mars. Noen tok skiskole og andre koste seg i bakken på egenhånd. Vi hadde felles lunsj på Skavlen. Praten gikk lett og det var mange som traff igjen kjente fra tidligere medlemstreff. Takk til alle som bidro til en positiv og minnerik dag.



### Bowling

Glåmdal lokallag inviterte sine medlemmer til bowling og pizza den 26. mars. Deltakerne fikk en ettermiddag med aktivitet og sosialt samvær. Tilbakemeldingene var positive.



### Informasjonsstand

Glåmdal lokallag hadde informasjonsstand med spirometri på Apotek 1 Skarnes den 24. mars. Apoteket informerte sine kunder på forhånd om standen. Lungesykepleier foretok spirometri. Leder i lokallaget Ann Lise Sund informerte de som kom innom standen.

### Spirometri

Glåmdal lokallag hadde informasjonsstand med spirometri på Vitus apotek Eidskog, Skotterud den 19. mars. Lungesykepleier Ranveig Trøsberget foretok spirometri og leder av lokallaget Ann Lise Sund informerte de som besøkte standen.

## REGION

## Agder

### Bowling og pizza i Lyngdal

Norges Astma- og Allergiforbund Lister lokallag arrangerte bowling og pizza på Lucky Strike i Lyngdal fredag 24. april. Kvelden bød på både aktivitet og sosialt samvær. Alle deltok aktivt i bowling. I forkant av aktiviteten ble det avholdt medlemsmøte, der medlemmene fikk komme med innspill til styret og snakke om astma og allergi.



#### AKTIVITETER SOM PÅGÅR

##### Bading i terapibasseng

NAAF Lister lokallag har bading i terapibasseng i Kvinabadet onsdager fra klokken 18.30-20.30. Det er gratis for medlemmer.

Vi følger skoleruta for denne aktiviteten.

Ingen skole, ingen bading. Alle våre arrangementer er røyk- og parfymefrie. Vi ber dere møte uten parfyme. Har dere dyr, skift rett før du drar, slik at dyreallergener ikke blir med. Om du røyker, ikke røyk før arrangementet.

For mer info, kontakt: leder Geir Stølen på e-post: geistoe@online.no

## REGION

## Midt

### Hoppende fin dag

22 medlemmer i Sør-Trøndelag storlag hadde en fin dag på Rush i januar. Etterpå spiste vi sammen slik at både store og små kunne dele erfaringer og utfordringer sammen. Våre likepersoner var også med.

### Skidag

I februar var det skidag i Vassfjellet vinterpark med Sør-Trøndelag storlag. Trøndelag viste seg fra sin beste side med sol fra skyfri himmel og snø. Det var 42 medlemmer i alderen fire år til pensjonsalder som både koste seg og utfordret seg i alpinbakkene. Det var også likepersoner til stede.



#### AKTIVITETER SOM KOMMER

I juni arrangerer NAAF Sør-Trøndelag badedager og en klatredag på Høyt og Lavt i Trondheim. Les mer om aktivitetene på naaf.no under «Arrangementer».

## REGION

**Nord****Informasjonsstand i Hammerfest**

Fredag 20. mars stilte tillitsvalgte opp på Nissen senteret i Hammerfest og ga nyttig informasjon og gode tips for en mer allergivennlig hverdag. De hadde med allergivennlige og parfymefrie produkter som ble delt ut. Fremmøtte fikk også testet sin kunnskap om astma og allergi ved å svare på en quiz. Alle som svarte var med i trekning av pakke med parfymefrie produkter. På bildet er Eirin Wallervand, Jill Johansen og Karin Korneliusen.

## AKTIVITETER SOM KOMMER

**Aktivitetshelg i Troms**

Storlagene i Troms planlegger en aktivitetshelg på Tømmerneset 3.-4. oktober. Vi ønsker å invitere voksne, familier og ungdom til en helg fylt med fellesskap, opplevelser og faglig påfyll. Området byr på variert natur og flotte turmuligheter i lett og familievennlig terreng – et ekte eldorado for både store og små. Medlemmer vil få invitasjon via e-post. For mer info send e-post til [region.nord@naaf.no](mailto:region.nord@naaf.no)

**Ønsker aktivitet i alle kommuner**

NAAF Øst-Finnmark storlag har som mål å etablere aktiviteter i alle kommunene som tilhører storlaget. For å få til dette søker vi etter engasjerte kontaktpersoner i hver kommune. Er du medlem og bosatt i Berlevåg, Båtsfjord, Nesseby, Tana, Sør-Varanger, Vadsø eller Vardø, og kunne tenke deg å bidra, ta kontakt med leder Elin M. Sabbasen på telefon 905 79 383 eller e-post: [elinmarysabbasen@gmail.com](mailto:elinmarysabbasen@gmail.com).

## REGION

**Nordland****Bowling og pizza**

28. oktober arrangerte NAAF Nordland bowling for medlemmer på Royal Bowling & Biljard. Det ble servert pizza og brus og alle bidro til god stemning.



## REGION

**Oslo og Akershus****Innendørs skianlegg**

Totalt 83 deltakere, inkludert 59 barn, deltok på aktivitetsdag med NAAF region Oslo og Akershus på SNØ den 8. februar. Dagen bød på flotte forhold i skibakken og mye lek i snøborgen, der barna spesielt satte pris på muligheten til å ha med seg en venn. Stemningen var god, og de koste seg i bakken. Medlemmene fikk nyte en dag med fysisk aktivitet i et trygt og forutsigbart innneklima. Arrangementet var støttet av Frifond og Prinsesse Märtha Louises Fond.

**Opptur**

I april har vi satt i gang en ny runde med treningsgrupper i samarbeid med Opptur Aktiv AS Oslo. Lokallagene i region Oslo og Akershus inviterte alle sine medlemmer til å delta på treningstilbudet. De er i gang med ti uker med trening, har fått gratis helsesjekk og foredrag. Vi starter opp nye grupper igjen til høsten. For mer informasjon send e-post til [region.osloogakershus@naaf.no](mailto:region.osloogakershus@naaf.no)

## AKTIVITETER SOM KOMMER

**Trening i varmtvann på Råholt bad**

Ved Råholt Bad har vi varmtvannstrening for medlemmer av NAAF Øvre Romerike Storlag ledet av May Limbodal. Det er både en tirsdags- og en torsdags gruppe. Det er cirka 20 personer med på treningen hver gang. Vi har en liten deltakerreganandel og får støtte fra Funkis. Les mer om aktiviteten på våre nettsider under «Arrangementer». Dersom du har spørsmål, kan du ta kontakt med May Klingenberg på telefonnummer: 402 32 905.

**Tusenfryd i august**

Interessegruppa planlegger medlemstur til Tusenfryd i august for familier som er medlemmer i Region Oslo og Akershus. Barn gratis adgang. Vi jobber med å få til et felles måltid. Vi håper våre medlemmer vil få en flott og sosial dag på Tusenfryd sammen. Invitasjon sendes alle medlemmer på epost.

**Interessegruppe for medlemsaktivitet****Barn og unge**

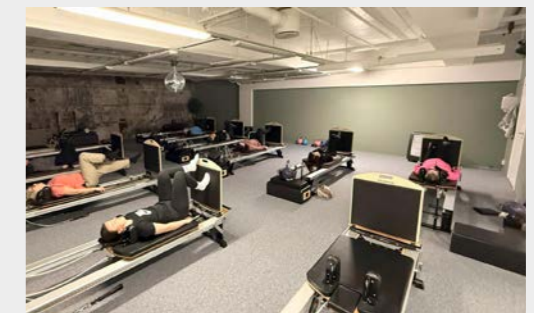
Region Oslo og Akershus har en egen interessegruppe for medlemsaktivitet for barn og unge. Sammen planlegger de aktiviteter, diskuterer relevante problemstillinger og skaper et fellesskap for våre medlemmer. Er du interessert i å være med kan du sende e-post til [region.osloogakershus@naaf.no](mailto:region.osloogakershus@naaf.no)

Les mer om aktivitetene på [naaf.no](http://naaf.no) under «Arrangementer».

## REGION

**Vest****Pilates på reformer benk**

Denne våren har NAAF Rogaland storlag hatt et nytt og spennende treningstilbud i Stavanger. Pilates på reformer benk er en skånsom, men samtidig effektiv treningsform som passer for mange. Ved hjelp av reformerbenken trenes hele kroppen gjennom rolige og kontrollerte bevegelser. Øvelsene kan enkelt tilpasses den enkeltes nivå og behov, noe som gjør treningen trygg og tilgjengelig for både nybegynnere og mer erfarne. Denne treningsformen er spesielt kjent for å styrke kjerne-muskulaturen, forbedre balanse og stabilitet, og bidra til bedre holdning og økt bevegelighet. Samtidig gir øktene rom for fokus på pust og kroppskontroll. For vår målgruppe kan pilates være et godt alternativ til mer belastende treningsformer. Den rolige intensiteten og tilpasningsmulighetene gjør det lettere å ta hensyn til dagsform, pust og eventuelle fysiske begrensninger. Det har vært en formiddagsgruppe og en kveldsgruppe hos House of Movement – og interessen har vært stor.



## AKTIVITETER SOM KOMMER

**Hardangerhelg med mestring og fellesskap**

23.-25. oktober inviterer NAAF Region Vest sine medlemmer til en aktiv helg i Ullensvang. Vi har reservert Ullensvang hotell og det blir en helg full av kjekke aktiviteter for barn og unge. For de voksne blir det både faglig påfyll og mulighet til å treffe andre og nyte hotellets fasiliteter.

## REGION Østafjells



### Kurs om astma og kols

Norges Astma- og Allergiforbund region Østafjells arrangerte kurset «Aktiv med astma og KOLS» på Hotell Wassilioff 18.–19. april og 22 deltakere fikk en lærerik helg. 15 av deltakerne var helt nye på kurs i NAAF's regi. Lungelege Hans Jørgen Moe og spesialfysioterapeut Karina B. Løwe fra sykehuset i Vestfold holdt gode og interessante foredrag. Erfaringsutvekslingen ble ledet av likeperson Grethe Koch og likeperson Helge Andersen fortalte om kols-prosjektet i Drammen. Her fikk de som var nydiagnostiserte en fin sjanse til å øke kunnskapen om astma og kols. Under og etter lunsjen lørdag fikk deltakerne høre historien om Stavern av lokalhistoriker Nils Melau. Det ble også en omvisning i Stavern og inne på museet på Fredriksvern verft.

### Barn og unge i trampolinepark

Torsdag 16. april inviterte NAAF Larvik lokallag med seg barn og unge fra Telemark storlag og Sandefjord lokallag til en hoppende glad dag på RUSH Trampolinepark i Larvik.



### Pollenukene

NAAF Nordre Vestfold lokallag hadde stand på Holmestrandtoppen 14. april i forbindelse med pollenukene. Mange interesserte besøkte standen og fikk med seg brosjyrer. De frivillige på standen var Stine Auen og Ellen Sørby.

### Lunsjtreff

NAAF Nordre Vestfold lokallag hadde lunsjtreff i Holmestrand 21. april. De startet med å gå en tur langs bryggen i deilig solskinn. Wenche Thode fortalte litt om historien til Holmestrand. Deretter tok de turen til Susa's kro og spiste lunsj. Lokallaget arrangerer lunsjtreff flere ganger i året, så følg med og bli gjerne med neste gang vi møtes!



### Paintball

Ti medlemmer møtte opp da NAAF Tønsberg og omegn lokallag arrangerte paintball på Borgeskogen i Stokke 26. april. Det ble en dag fylt med action. Slitne, og med noen nye skrammer fra kampen, vendte en godt fornøyd gjeng hjem.



### 60-års jubileum

NAAF Horten lokallag feiret sitt 60 års jubileum på Karljohansvern 28. februar. Ordføreren overleverte blomster. Det ble servert middag, kaffe og kaker. Underholdningen var det Oskar Fagerlund som stod for. Han sang og hadde både musikkquiz og andre overraskelser.

### AKTIVITETER SOM KOMMER

#### Kurs for de mellom 13 og 25 år

Helgen 25.-27.september arrangerer region Østafjells i tett samarbeid med en gruppe unge NAAF medlemmer i regionen en kurshelg i Sarpsborg for ungdom. Her blir det mulighet til å høre mange relevante foredrag, bade på badhotellet, besøke Inspiria teknologisenter og delta på matlab med andre ungdommer. På kveldene blir det middag og sosiale aktiviteter. Lurer du på noe, kontakt regionssekretær Marianne Vikne, på e-post: region.ostafjells@naaf.no.

#### Telemark storlag

Telemark Storlag inviterer deg til medlemsmøte 2. september 2026 kl.18:00 i Tordenskjoldsgate 15 i Porsgrunn sentrum. Det vil være likepersoner til stede.

#### Sandefjord lokallag

Sandefjord lokallag arrangerer lunsjtreff for sine medlemmer på onsdager en gang i måneden. Lunsjtreffene starter kl. 11.30 og vi møtes på Kafka på Hvaltorget. Treffene er gratis og det serveres enkel mat og kaffe eller te. Likepersoner vil være til stede.

#### Nordre Vestfold lokallag

Vi arrangerer medlemsmøter og lunsjmøter hver måned enten på Susa's Kro på dagtid, eller på Kjærsenteret Aktivitetssenter på kveldstid.

#### Horten lokallag

Siste lunsjtreff i Langgata 9 i Horten før sommeren er 24. juni. Første møte etter sommeren er 26. august.

#### Familie og barn gruppen i Drammen

Det blir flere Foreldre og barn treff for medlemmer i 2026 i regi av Drammen og omegn lokallag.

**Vi ønsker oss flere frivillige til vårt varierte og sosiale arbeid i NAAF region Østafjells. Ta kontakt med regionssekretærene Mona H Larsen, tlf. 48 15 12 94 eller Marianne Vikne, tlf. 48 19 14 62.**

## REGION Østfold

### Årsmøte i regionen

25. mars avholdt region Østfold sitt årsmøte på Quality Hotel i Sarpsborg. Totalt deltok 19 personer, hvorav 17 var stemmeberettigede. Det er gledelig å se at det går bra for region Østfold. Vi vil rette en stor takk til avtroppende regionleder Kurth-Thore Paulsen, samt styremedlemmene Torill Magnussen Lyngwa og Linda Kathrine Lødeng Jørgensen. Tusen takk for deres engasjement, innsats og viktige bidrag for regionen. Videre ble det valgt nytt regionstyre. Det nye styret i NAAF region Østfold består av: Regionleder Vanja Tronslien, nestleder Morten Skauen, styremedlemmer May-Len Nordli og Liv Berit Ødegård og varamedlem Jorunn-Marie Gåseidnes Johnsen.



### Verdens vaffeldag

Indre Østfold lokallag markerte Verdens vaffeldag på Morenen kjøpesenter i samarbeid med region Østfold. Styremedlem Torild Paulsen og frivillig Vigdis Meier serverte allergivennlige vafler og informerte om astma og allergi. Dagen resulterte i flere nye medlemmer, og vi fikk delt informasjon om våre lokale aktiviteter og tilbud.



### Strikketreff for alle

Gjennom våren arrangerer Sarpsborg og Halden storlag, i samarbeid med region Østfold, strikketreff. Over syv samlinger har opptil 42 glade strikkere møttes. Stemningen er god, strikkepinnene klirrer, praten går lett og latteren sitter løst.



### Padel for barn og unge

Indre Østfold lokallag og region Østfold samarbeider om et padeltilbud for barn og unge, og aktiviteten er nå godt i gang. Over ti fredager samles deltakerne til trening og spill.

Instruktør er til stede den første timen for begge gruppene. Tiltaket gjennomføres med støtte fra Stiftelsen Dam. Prosjektet gir barn og unge en flott mulighet til å være i aktivitet, lære nye ferdigheter og oppleve mestring og fellesskap.

### En dag på The Funny Farm

11. april var medlemmer fra Indre Østfold lokallag og Moss og Omegn lokallag samlet til en hyggelig dag på The Funny Farm. Deltakerne fikk møte både lam, grisunger og geiter – og mange andre dyr. I tillegg var det aktiviteter og lekeplass for barna.

### Veum Cup

Fredrikstad lokallag var til stede under Veum Cup i Østfoldhallen, en av Norges største fotballcuper. Vi hadde stand hele dagen og mange barn og voksne var innom oss. Informasjonsmateriellet ble godt mottatt og kjeksene fra allergikosten gikk unna. Elias tok en runde på tribunen og delte ut såper fra Asthma Allergy Nordic. Takket være ekstra bidrag med såper fra Region Østfold kunne vi fortsette utdelingen gjennom hele arrangementet.



### Verdens vaffeldag

Fredrikstad lokallag arrangerte stand på Kiwi Sorgenfri 25. mars, hvor besøkende fikk smake på deilige, allergivennlige vafler.

### Superland

En strålende søndag 15. mars samlet hele 57 glade medlemmer fra Sarpsborg og Halden storlag, Fredrikstad lokallag og Moss og Omegn lokallag seg til en fantastisk dag i badeanlegget Superland. Hele 30 barn og 27 voksne nøyte en dag fylt med latter, lek og ekte trivsel. En ekstra stor takk til de frivillige som stilte opp, svarte på spørsmål og bidro til at både medlemmer og andre badegjester følte seg ivaretatt.



### Opptur-trening i Moss

Opptur-treningene i Moss er i regi av Moss og Omegn lokallag i samarbeid med region Østfold. Deltakerne får et variert og tilrettelagt treningsopplegg med totalt 20 utendørsøker, bestående av kondisjonstrening, gåing i motbakke samt enkle styrke- og balanseøvelser. I tillegg tilbys det en frivillig helsesjekk både før oppstart og etter gjennomført periode, samt foredrag om fysisk aktivitet og kosthold.

### Varmtvannstrening på Østfoldbadet

Tirsdag 3. mars startet varmtvannstrening for voksne og seniorer ved Østfoldbadet i Askim – et tilbud som raskt viste seg å bli svært populært. Treningen har foregått over en periode på ti uker og ledes av instruktør. Øktene gir deltakerne mulighet til skånsom og effektiv trening i varmt vann, tilpasset ulike behov. Tiltaket gjennomføres i samarbeid mellom Indre Østfold lokallag og region Østfold.



### Aktiv familiedag på Østfoldbadet

Lørdag 21. februar samlet 90 små og store seg til en aktiv og gøy familiedag på Østfoldbadet. Dagen bød på flere timer med bading, lek og godt fellesskap. Underveis var det også rom for gode likepersonssamtaler, noe som er en viktig del av slike arrangementer.

### Varmtvannstrening

Den 17. februar hadde vi oppstart av varmtvannstrening på Blekkspruten, et tilbud for voksne og seniorer i regi av Region Østfold i samarbeid med Fredrikstad lokallag. Gjennom 17 samlinger med instruktør til stede får deltakerne et godt tilrettelagt tilbud med fokus på fysisk aktivitet og mestring.



### Mestring på skytebanen

Den 7. februar arrangerte Indre Østfold og Moss og Omegn lokallag en spennende aktivitetssdag sammen med Moss og Våler Skytterlag. Totalt deltok ni barn og unge, som ble delt inn i to puljer gjennom dagen. Alle deltakerne fikk en fin dag preget av mestring, læring og gode opplevelser.



### Alpindag i Middagsåsen

Den 13. januar arrangerte Region Østfold alpindag i Middagsåsen, i samarbeid med Moss og Omegn lokallag. Totalt deltok 74 personer, fordelt på 30 voksne, 30 barn og 14 ungdommer. Hele dagen var det full aktivitet i bakken, med mye glede, mestring og ekte vinterstemning. Vi vil takke Prinsesse Märtha Louises Fond for støtten.

### Qi-gong for voksne og seniorer

Den 3. februar startet et nytt Qi-gong-tilbud for voksne og seniorer på St. Croix, i regi av region Østfold i samarbeid med Fredrikstad lokallag. Kurset går over 20 tirsdager og avsluttes 30. juni. En instruktør er til stede hver gang og leder deltakerne gjennom øktene. Qi-gong er en treningsform som kombinerer rolige bevegelser, pust og tilstedeværelse. Tusen takk til Stiftelsen Dam for prosjektstøtte.

# Tusen takk for støtten

<b>Telebygg Bratsberg AS</b> 3690 HJARTDAL Tlf. 913 24 752	<b>Norefjell Hytteservice</b> 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	<b>Leif Grimsrud AS</b> Svinesundveien 334 1788 HALDEN Tlf. 69 21 64 20	<b>I Hundseid Varmepumper AS</b> Strandsvegen 69 5585 SANDEID Tlf. 984 34 486	<i>... for et bedre inn klima</i>
<b>Langebru Gjestegård AS</b> PB 294, 3301 Hokksund Tlf. 32 75 47 00	<b>Tangen Transport AS</b> 3360 GEITHUS Tlf. 451 57 070	<b>Kapro AS</b> Fitnodatgeaidnu 66 9730 KARASJOK Tlf. 78 46 61 11	<b>Dahles Auto Sarpsborg AS</b> Tunejordet Herbergveien 4 1710 SARPSBORG Tlf. 69 13 78 00	 <b>Halden kommune</b> halden.kommune.no
<b>Kalvenes VVS</b> Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 53 03 33	<b>ADR Elektro AS</b> Ole Deviks vei 44 0668 OSLO Tlf. 22 26 20 00	<b>Jamas AS</b> Uranusvegen 38 3942 PORSGRUNN Tlf. 915 37 614	<b>Kåre Ekrene Trafikkskole AS</b> Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66	 <b>Hurdal kommune</b> hurdal.kommune.no
<b>Stian Røyset Transport AS</b> 6017 ALESUND Tlf. 930 82 402	<b>Borge Rør AS</b> Strykerveien 3 1658 TORP Tlf. 69 35 40 40	<b>Norsk Elkontroll AS</b> Rundtom 11 3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700	<b>INAPIER</b> Hovlandsvegen 18, 5443 BØMLO Tlf. 53 42 44 00	<b>Notodden Rørleggerforretning AS</b> Tuvenbøyen 5, 3676 NOTODDEN Tlf. 35 02 53 00
<b>Rugtvedt Bygg AS</b> Haakonsgate 12 3950 BREVIK Tlf. 416 91 206	<b>Båt &amp; Motor Senteret AS</b> 3186 HORTEN Tlf. 33 04 30 00	<b>Motorsenteret Heidal AS</b> 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	<b>Aabø-Evensen &amp; Co Advokatfirma AS</b> Karl Johans gate 27, 0159 OSLO Tlf. 24 15 90 00	<b>Osebakken Motorservice AS</b> Kollskjeggvegen 1 3917 PORSGRUNN Tlf. 35 55 88 66
<b>Censea Regnskap AS</b> 1387 ASKER Tlf. 66 79 80 00	<b>Ballangen Sjøfarm AS</b> 8540 BALLANGEN Tlf. 76 92 78 89	<b>Fatland Sandefjord AS</b> 3241 SANDEFJORD Tlf. 33 48 52 00	<b>Lie Sport og Fritid AS</b> Sentrumsvegen 110 3550 GØL Tlf. 32 07 40 27	<b>GULBRANDSEN BIL AS</b> Hønengata 89   3515 HØNEFOSS   Tlf. 932 82 222
<b>Nils Ivar Braathen AS</b> 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	<b>Murmester Oddvar Johannessen AS</b> Vokterveien 41, 3218 SANDEFJORD Tlf. 908 44 579	<b>Kristian Sørby AS</b> Vangsjordet 28, 1811 ASKIM Tlf. 905 50 356	<b>Bryn og Brynseng Trafikkskole</b> www.bryn-brynseng.no • Telefon: 22 65 54 45 Øststensjøveien 39A, 0667 OSLO	
<b>Trio Betong AS</b> Drammensveien 269 3420 LIERSKOGEN Tlf. 917 78 621	<b>HELSET ELEKTRO AS</b> Baker Østbys vei 1   1351 RUD   Tlf. 466 12 000	<b>RANÅS LAKK AS</b> PROFESSIONAL COATING WWW.RANAS.NO Rånåsvæien 103, 1880 EIDSBERG Tlf. 476 96 947	<b>Legedata SERVICEPARTNER</b> Gullbringvegen 10, 3800 BØ I TELEMAR Tlf. 35 06 11 50	
<b>Aktiv Økonomi Consult as</b> 1410 KOLBOTN Tlf. 66 80 28 60	<b>TAXI 03550 ROMERIKE</b>	<b>Bettum Elektro as</b> Aut. El. installatør Bjellandveien 14   3172 VEAR   Tlf. 941 55 390	<b>Bjørvik Malerservice AS</b> Pindsleiven 1 3221 SANDEFJORD Tlf. 33 42 17 30	
<b>BRB Bygg AS</b> Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 906 18 673	<b>Funder Renovasjon AS</b> Fjellsveien 123B 3035 DRAMMEN Tlf. 32 81 36 61	<b>JANOME Kåke</b> DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG Eget syvarenet - Apert etter avtale Gry Amund - Blevingsveien 245 • 360 28 604 • www.kåke.no	<b>Bilberging Innlandet AS</b> Rudsvegen 18 2360 RUDSHØGDA Tlf. 02816 • Mobil 915 78 685	
<b>Økosoft AS</b> Osloveien 41 1440 DRØBAK Tlf. 450 36 500	<b>Samuelson Maskin AS</b> 6445 Malmefjorden Tlf. 71 24 88 88 Faks: 71 24 88 81 Hjemmeside: www.samuelsonmaskin.no Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein	<b>VB Lofoten Vann og Varme AS</b> Idrettskata 33   8370 LEKNES   Tlf. 76 08 05 50	<b>A/S J. LUDWIG MOWINCCKELS REDERI</b> PB 4070   5835 BERGEN   Tlf. 55 21 63 00	
<b>Skræddersydd innredning</b> til hjem, restaurant, kontor 3414 Lierstranda • tlf. 32 24 25 40	<b>Saga Regnskap Drammen</b> Ingvald Ludvigssens gate 27, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21	<b>SAFEROAD</b> post@saferoad.no 0 60 80 saferoad.no	<b>NORVALD JØRGENSEN</b> Lysnesveien 89, 9372 GIBOSTAD Tlf. 476 38 000	
<b>Sjekk Punkt Bø Bil og Karosseri AS</b> Rotebergveien 11 3802 BØ I TELEMAR Tlf. 35 95 23 30	<b>BIOSIRK</b> NORGE Smilhågan 25 2323 INGEBERG Tlf. 917 71 400	<b>NATUR import</b> Ole Deviks 18 0666 OSLO Tlf. 23 37 37 40	<b>FARRIS BAD Hoteldrift AS</b> Fritzøe Brygge 2 3264 LARVIK Tlf. 33 19 60 00	<b>DALE RØR AS</b> Varme og sanitær omfort Fløvegen 4 6800 FØRDE Tlf. 57 72 55 90
<b>FLEXIT BEDRE INNEKLIMA</b> Televeien 5, 1870 ØRJE Tlf. 69 81 00 00	<b>FOLLO TAXI</b> Ring 06485 Kveldroveien 17, 1407 VINTERBRO	<b>Rørlegger Haugen AS</b> Blåbærsvingen 5 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	<b>JOTRON</b> Performance for Life Ringdalskogen 8 3270 LARVIK Tlf. 33 13 97 00	

<b>Blokkebukta Camping AS</b> 3295 HELGEROA Tlf. 33 18 85 19	<b>Vestviken Boring AS</b> 3941 PORSGRUNN Tlf. 993 00 055	<b>Tjønnås Økogård</b> 3692 SAULAND Tlf. 911 97 667	<b>TELEMARK PARK &amp; HAGEANLEGG</b> Århusvegen 211, 3721 SKIEN Tlf. 913 27 683	<b>renholds sener</b> Fjordveien 1 1363 HØVIK Tlf. 02 131
<b>REMA 1000 FLEKKEFJORD</b> Tlf. 38 32 47 00	<b>SJT Miljø AS</b> Kullaveien 101 4618 KRISTIANSAND S Tlf. 957 01 248	<b>Tønsberg Taxi AS</b> 3170 SEM Tlf. 476 03 118	<b>RIF Siving Trond Amundsen</b> Rådgivende ingeniør i byggeteknikk www.sivingamundsen.no	<b>SKRAPHANDEL &amp; GJENVINNING AS</b> Hjemmeside: www.torgestraphandel.no
<b>System 1 AS</b> Ringtunveien 2 1712 GRÅLUM Tlf. 906 20 068	<b>Bjørnstad Bygg AS</b> Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826	<b>Ringerike Miljøservice AS</b> 3516 HØNEFOSS Tlf. 400 05 500	<b>Midt fylket Entreprenør AS</b> Amotsbakken 6 3340 AMOT Tlf. 940 25 032	<b>Oslo IsolasjonsService AS</b> Østensjøveien 60 3340 AMOT Tlf. 22 27 00 82
<b>Telemark Bygg Utleie AS</b> 3674 NOTODDEN Tlf. 35 01 97 20	<b>Norspray AS</b> Tørneroseveien 4 4315 SANDNES Tlf. 51 22 07 00	<b>Vesetrud Sag</b> Kolkinnveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 13 94 12	<b>Peisovspesialisten AS</b> Rødmyrli 1 3735 SKIEN Tlf. 35 54 22 55	<b>RØRLEGGER HALVORSEN AS</b> AUTORISERT RØRLEGGER OG RØRHANDLE Myreneveien 21, 4847 ARENDAL Tlf. 37 00 98 88
<b>JBRIX</b> Vi gjør det godt i markaden!	<b>NorthSea Terminal AS</b> 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50	<b>Granitor Electro AS</b> 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	<b>Tømrer Martin Langerud A/S</b> Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993	<b>Nye Sogn Rekneskapskontor A/S</b> Rådhusvegen 5 6868 GAUPNE Tlf. 57 68 10 18
<b>JIB SERVICE AS</b> Tlf. 47 63 33 63 3055 KROKSTADELVA	<b>Elto Regnskap AS</b> Storebotn 72C 5309 KLEPPSTØ Tlf. 56 15 61 68	<b>Enter Kompetanse AS</b> 3048 DRAMMEN Tlf. 32 27 61 00	<b>Ravnsborg Gartneri og Hagesenter</b> Jahrenbakken 3, 3484 HOLMSBU Tlf. 908 79 486	<b>EGSET VENTILASJON</b> VENTILASJON • VARMETATTER • K.K.B. • FETS • SERVICE
<b>Robust Elektro AS</b> 0667 OSLO Tlf. 916 67 080	<b>Center Revisjon AS</b> 1712 GRÅLUM Tlf. 69 10 44 30	<b>Egset Ventilasjon</b> 6105 VOLDA Tlf. 70 05 30 80	<b>PEC Elektro Sandefjord AS</b> Gjekstadveien 5 3218 SANDEFJORD Tlf. 33 42 62 50	<b>Coop Extra Klekken Klekken Mathus AS</b> Øvre Klekkenvei 53, 3514 HØNEFOSS Tlf. 32 13 25 90
<b>Skiptvet Mur og Betong AS</b> 1816 SKIPTVET Tlf. 970 07 546	<b>Sverre Haugli Bilforretning AS</b> 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 14 03 00	<b>Hurum Sport AS</b> Asveien 4 3475 SÆTRE Tlf. 988 86 434	<b>Origo Leilighetshotell AS</b> Hauges gate 2 3015 DRAMMEN Tlf. 482 98 078	<b>Bjørnstad Bygg AS</b> Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826
<b>Driftsgutta AS</b> Holtanveien 330 3160 STOKKE Tlf. 458 00 512	<b>Vetle Bjørtuft AS</b> Seljevegen 2 3658 MILAND Tlf. 977 90 593	<b>Wector Yachting AS</b> 3962 STATHELLE Tlf. 35 96 87 60	<b>Åssiden Rør AS</b> Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN Tlf. 32 82 00 50	<b>Kulelagerhuset AS</b> Teglværksveien 9 B 3413 LIER Tlf. 32 24 41 80
<b>Telemark Fylkeskommune</b> telemarkfylke.no	<b>ORPT PRODUCTION</b> 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00	<b>Sole AS</b> Soleveien 115 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 17 00	<b>Vinstra begravelsesbyrå AS</b> Gardvegen 126 2642 KVAM Tlf. 995 82 943	<b>Murmester Petter Pettersen AS</b> Skrannevegen 107 5252 SØREIDGREND Tlf. 55 34 41 40
<b>Rjukan VVS &amp; Elektro AS</b> 3660 RUKJAN Tlf. 35 08 00 80	<b>Edgeperformance AS</b> Merdevegen 4E 3676 NOTODDEN Tlf. 920 33 926	<b>Telemark Bilutvalg AS</b> 3967 STATHELLE Tlf. 909 83 631	<b>Begravelsesbyrået Orkla AS</b> Kvamsveien 6 7336 MELDAL Tlf. 960 14 510	<b>Termograferings Teknikk AS</b> Furustadveien 180 3232 SANDEFJORD Tlf. 907 35 583
<b>Ingebjørg Almankås AS</b> 3800 BØ I TELEMAR Tlf. 35 06 11 20	<b>Askland Service og Salg AS</b> 3036 DRAMMEN Tlf. 32 81 03 02	<b>Aamesgruppen AS</b> Strannavegen 302 3810 GVARV Tlf. 35 95 57 33	<b>Oppegård Eiendomsmegling AS</b> Jan Baalsruds plass 1 Strandveien 4, 1410 KOLBOTN Tlf. 67 20 47 50	<b>interoptik</b> Tlf. 32 78 88 99 Sentrumsgården, 3370 Vikersund
<b>Solli &amp; Partnere AS</b> 1384 ASKER Tlf. 400 02 332	<b>Lindesnes Elektro AS</b> 4521 LINDESNES Tlf. 917 89 826	<b>LYNGDAL INN</b> Mandalsveien 41 4580 LYNGDAL Tlf. 38 34 61 73	<b>Mestergull</b> OLAF E. OLSEN NEDRE TORGATE 4   DRAMMEN   TLF. 32 83 25 47 GJ. SKOCCEN, SPITTE 1   DRAMMEN   TLF. 32 83 23 21	<b>Tor Entreprenør AS</b> Trommedalsvegen 273 3735 SKIEN Tlf. 35 50 96 80
<b>Skue SPAREBANK</b> Sam Eydes gate 89 3660 RUKJAN Tlf. 35 08 08 00	<b>ALL-regnskapservice AS</b> Strandgata 3 1724 SARPSBORG Tlf. 69 14 84 25	<b>Hotell Vic Victoria Hotell AS</b> Skolegata 1, 3916 PORSGRUNN Tlf. 35 56 98 00	<b>Elektriker Øst</b> Din personlige elektriker Gamle Riksvei 49C   3057 Solbergelva   Tlf. 900 54 965	
<b>asplan viak</b> Kjørboveien 20 1337 SANDVIKA Tlf. 417 99 417	<b>ACCEPT SERVICEPARTNER</b> Kjellstad Næringspark St. Hallvards vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 60 60	<b>MALERBUA AS</b> Rødmyrjordet 57 3745 SKIEN Tlf. 35 50 02 50	<b>Bravida Norge AS avd Romerike</b> Balder allé 2 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 92 87 90	<b>Betongpumperen AS</b> Kasinvien 45 3676 NOTODDEN Tlf. 962 09 930
<b>asplan viak</b>	<b>ACCEPT SERVICEPARTNER</b>	<b>MALERBUA AS</b>	<b>TIPP TRANSPORT</b> Røllighetsvegen 11 3933 PORSGRUNN Tlf. 35 56 16 60	<b>MYCOTEAM</b> Forskningsveien 3 B, 0373 OSLO Tlf. 469 75 500

# Vårsamling i NAAF

Alle regioner var representert da Norges Astma- og Allergiforbund hadde samling for de tillitsvalgte.



Søndag 26. april var det vårsamling i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) på Scandic Asker. Alle regioner var invitert med inntil to representanter i tillegg til regionssekretær, og alle regioner var representert. I tillegg deltok forbundsstyret, ledergruppen i administrasjonen og ansatte som hadde en rolle i programmet.

## Utvikling av NAAF

En rød tråd i programmet var utvikling av NAAF og inntektsgivende arbeid. Samlingen startet med at generalsekretær gikk gjennom ulike eksempler på hva NAAF får til. Deretter ledet forbundsleder en bolk knyttet til ny strategi. Det var også interaksjon ved hjelp av blant annet Menti (digitalt verktøy).

Dette er et viktig startpunkt for arbeidet med en ny strategi som skal vedtas på Landsmøtet i 2028. Forbundsleder orienterte også kort om status på Valle Marina.

Generalsekretær gikk så gjennom planen for nasjonal kampanje i år med tema forebygging, og hvordan det arbeides for at dette kan generere aktivitet rundt i landet. Deretter gikk generalsekretær gjennom materiell og opplæring NAAF har og det ble mulig å spille inn behov.

## Inntektsgivende arbeid

Siste bolk var knyttet til å forsterke mulighetene i NAAF. Økonomisjef og generalsekretær gikk gjennom det inntektsforbedrende arbeidet i NAAF og hvordan det arbeides med å øke inntektene til NAAF. Markedsrådgiver privat gikk gjennom medlemsreisen og hvordan vi sammen må arbeide med å øke medlemsmassen i NAAF. Verving er viktig, men det ble fremhevet at det er like viktig å beholde medlemmene som melder seg inn i NAAF.

Siste sesjon hadde forbundsleder en gjennomgang av hvordan vi alle kan bruke kunstig intelligens, KI, til å søke midler til prosjekter. Her var det mange deltagere som fikk seg en aha-opplevelse. Flere brukte KI i jobbsammenheng, men fikk nå se hvordan dette også kunne nyttes i frivillig sammenheng. Samlingen ble evaluert ved hjelp av Menti og dette viste at samlingen var relevant og positiv for dem som deltok.

Det ble understreket at det er viktig med fysiske samlinger for tillitsvalgte for at vi skal kunne lære hverandre å kjenne, lære av hverandre og bygge en sterkere og mer samlet organisasjon over hele landet. Det var gode diskusjoner gjennom hele dagen, og alle verdifulle innspill vil bli tatt med i det videre arbeidet med å utvikle NAAF.

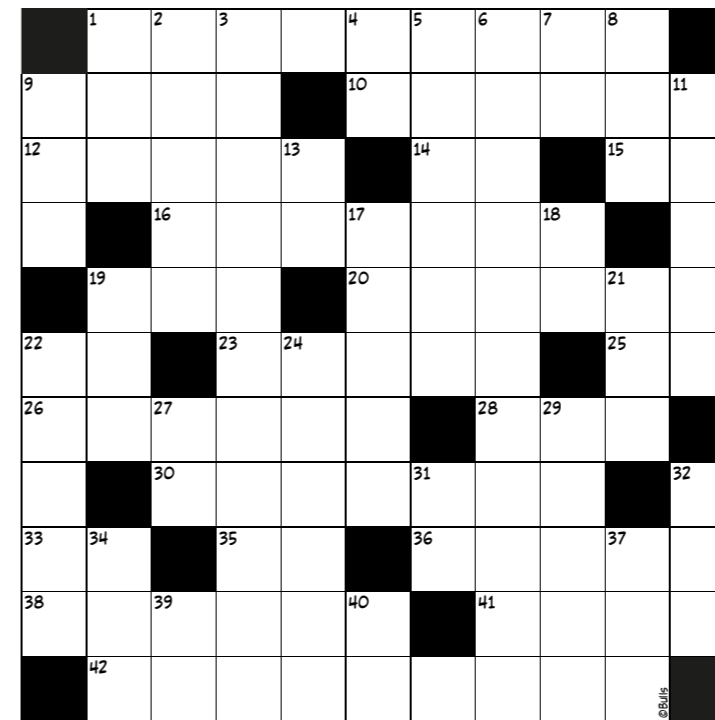
1) Generalsekretær Guro Birkeland i NAAF startet samlingen.

2) Forbundsleder Geir Endregard i NAAF snakket om strategi og prosess.

3) Markedsrådgiver Lina Nesheim i NAAF snakket om medlemsutvikling.

4) Inntektsgivende arbeid og utvikling av NAAF var tema under tillitsvalgt-samlingen i april. Alle foto: Lisbeth Laberg

## DAGENS KRYSSORD



### Vannrett

- 1. Følge
- 9. Pikenavn
- 10. Krenke
- 12. Hylle
- 14. Klokken
- 15. Ab
- 16. Båthuset
- 19. Byrå
- 20. Dupleks
- 22. Bobil (omv.)
- 23. Bekle
- 25. Ekspedisjonsfartøy
- 26. Celle
- 28. Banedel
- 30. Håpløshet
- 33. På biler fra Marokko
- 35. En Audi

### 36. Melding

- 38. Diadem
- 41. Ærfuglene
- 42. Sykkeldel

### Loddrett

- 1. 3+4
- 2. Bortkastet
- 3. Dyktighet
- 4. Elektronvolt (fork.)
- 5. Lege
- 6. Ca. klokkeslett
- 7. En Yamaha
- 8. Hær
- 9. \_\_\_ og embla
- 11. Budstikka
- 13. Sa vi nei til i 1994
- 17. Alltid
- 18. Arte
- 19. Norsk romsenter
- 21. Dubliner
- 22. Fornavn
- 24. Bli fast
- 27. Bulder
- 29. Floden
- 31. Voltampere
- 32. Ekspandere
- 34. Oppmerksomhet
- 37. Jentenavn
- 39. Edelgass
- 40. Garnisonen i Porsanger

## ORDPLUNDER

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



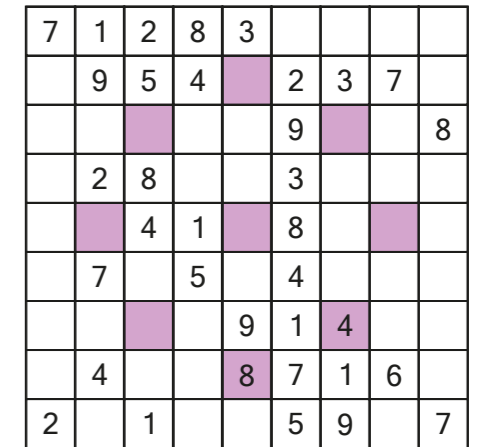
FYLL INN ORDET:



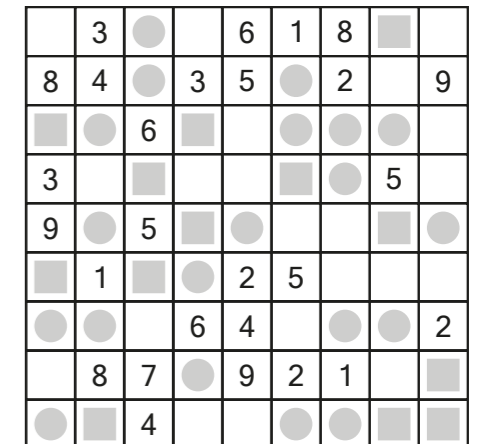
NOEN SMÅ HINT:

- Ordet starter med bokstaven F
- Brukes av klatrere
- Massiv og ofte loddrett

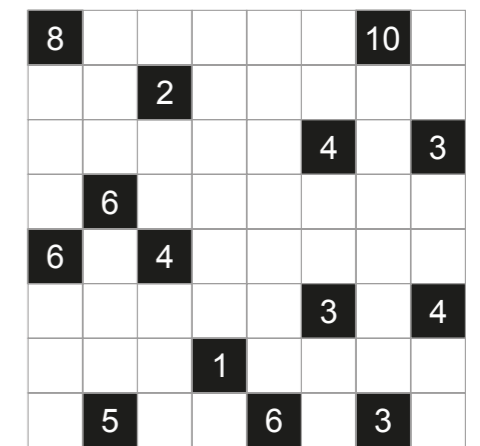
## SPESIALSUDOKU



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



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



STREKEN: Tallet i den svarte ruten viser antall streker som er koblet til denne ruten. Du skal plassere horisontale eller vertikale streker i de hvite rutene, som samsvarer med tallet. Alle de hvite rutene må fylles med en strek.

## 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 Molland  
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: Sørskogbygdeveien 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 Østbo  
E-post: region.vest@naaf.no  
Nettside: naaf.no/vest

### REGION ØSTAFJELLS

facebook.com/naafostafjells

### TELEMARK

Telefon: 48 15 12 94

Regionsekretær: Mona H. Larsen  
Kontortid: Mandag/ons/tors  
E-post: mona.larsen@naaf.no  
Nettside: naaf.no/ostafjells

### BUSKERUD

Telefon: 32 83 69 10

Regionsekretær:

Marianne Westermark Vikne og Mona Larsen

Postadresse: Postboks 4019, 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 Helsecenter, Calle Bjorn Lyng  
Adresse: 2 E-35120, Arguineguin Gran Canaria.

Telefon: (00 34) 92 81 50 222

E-post: naafgc@hotmail.com

Nettside: naaf.no/vallemarina

### NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Postadresse: Postboks 6764,

St. Olavs plass, 0130 Oslo Besøksadresse:

St. Olavs gate 25, 0166 Oslo

Telefon: 23 35 35 35

Faks: 23 35 35 30

E-post: 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

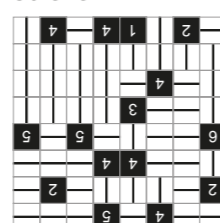
### Dagens kryssord



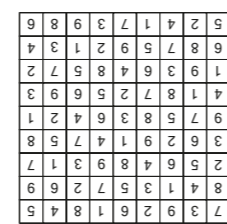
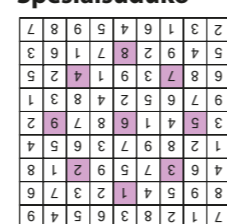
### Ordplunder

FANATIKER

### Streken



### Spesialsudoku



# DECUBAL

Nordic Skin Care



## Solpleie til hele familien

- Allergiserifisert med Allergy Certified
- Svært vannresistent og hurtigabsorberende
- Høy eller svært høy solbeskyttelse til hele familien
- Hud og miljøvennlige UV-filtre



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**



## VALLE MARINA

Ferie og helse - hånd i hånd på Gran Canaria

Bestill direkte her:  
**vallemarina.no**

Telefon: + 34 928 150222 • E-post: [repcion@vallemarina.es](mailto:repcion@vallemarina.es)

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

**Spesialpris for  
NAAF-medlemmer!**

Oppgi følgende rabattkode ved bestilling:

**NAAFSOMMER26**

Gjelder juni-juli-august 2026 og inntil  
4 personer i leilighet i 1 uke.



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET