



AstmaAllergi

Nesepolypper

Mange med nesepolypper har også astma.

Matallergi

Ny studie på peanøttallergi.

Astma

Ny forskning på diagnostikk og behandling av astma.

NAAFU

Ungdom fra hele landet var samlet i Tromsø.

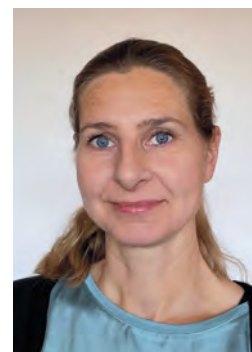


Behandling av pollenallergi

Gode råd for pollensesongen.



Hei!



 BEATE SLOREBY,
REDAKTØR

Vi står i inngangen til en ny pollensesong og i den anledning gir allergolog Martin Sørensen gode råd til pollenallergikerne for hvordan de kan redusere plagene. For mange bruker ikke medisinene riktig og får mere plager enn de behøver.

Vi følger opp serien om de juridiske rettighetene ved yrkessykdom. Ved yrkessykdom må man ofte ut av miljøet man jobber i. I tillegg til de medisinske og helsemessige konsekvensene får det også konsekvenser for arbeid og inntekt. Mange må starte helt på nytt og ta en ny utdanning som går

over flere år. Det kan få store økonomiske konsekvenser. Her får du råd om hva du bør være oppmerksom på og hvilke rettigheter du har.

Videre kan du lese om at mange som har astma også sliter med nesepolypper, og at en ny type behandling kan gi stor bedring for denne gruppen.

Og forskning fra Canada viser hvordan tidlig behandling kan forebygge alvorlige forverringer hos pasienter med astma og kols.

 **Ønsker du å gi beskjed om feil ved leveringen av bladet – eller har du har spørsmål om distribusjonen?**

Ta kontakt med Fagpressens kundesenter på epost kundesenter@fagpressen.no eller telefon 21 04 77 46 (åpent mandag til fredag, kl. 8–16).



AstmaAllergi

Et tidsskrift for medlemmer i Norges Astma- og Allergiforbund.

REDAKTØR:

Beate Sloreby
astmaallergi@naaf.no

ANSVARLIG UTGIVER:

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

Design:

Aksell, Kristine Steen

Trykk:

Aksell AS, aksell.no

Annonser:

A2media AS
Annonseleder Hege Stensbak
hege@a2media.no
tlf. 984 00 131

AstmaAllergi står ikke ansvarlig for innholdet i annonsene, med mindre de er merket «Anbefalt av Norges Astma- og Allergiforbund». Stoff fra AstmaAllergi kan kun gjengis med tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning.

Neste utgivelse:

AstmaAllergi 2/2026 kommer 11. juni.
Annonsefrist: 5. mai.

Forsidebilde: Kent Hart



Vi lanserer #AstmaAmbisjonen

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

Selv med alvorlig astma.

Innhold



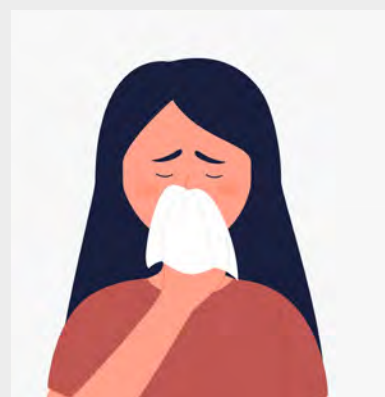
08 Pollenallergi og behandling

Allergolog Martin Sørensen gir gode råd for pollensesongen.



12 Ny pollenforsker

Nestor Gonzalez Roldan skal lede Den nasjonale pollenvarslingen.



14 Ny behandling av nesepolypper

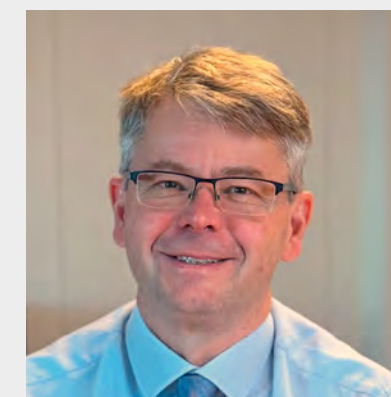
Ny behandling gir håp for pasienter med både astma og nesepolypper.

Visste du at	6	Nesepolypper	14	Yrkessykdom og rettigheter	24
Råd for pollensesongen	8	Peanøttallergi	16	Politisk arbeid	26
Ny pollenforsker	12	Sissels mat	20	Forskningsfondets tildelinger	28



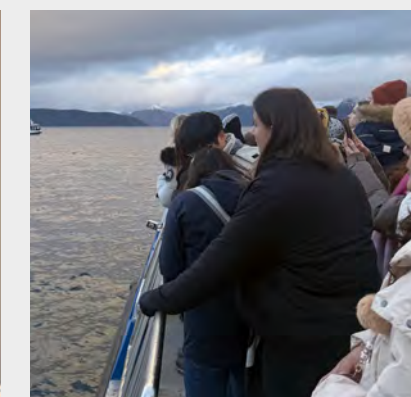
16 Peanøttallergi og peanøttstøv

Norsk studie på reaksjoner ved inhalasjon av peanøttstøv hos allergikere.



24 Yrkessykdom og omskolering

Advokat Thomas Benestad gir oversikt over rettigheter ved yrkessykdom.



34 NAAF-ungdom på tur

Ungdom fra hele landet var på samling i Tromsø.

Forskning: Astma	30	Podkast.....	36	Nytt fra NAAF	48
Spør NAAFs rådgivere	32	Forbundslederens spalte	37	Hjernetrim.....	49
NAAFU i Tromsø	34	Regionnytt	38	Kontaktinfo regionene	50

Visste du at...



Foto: Colourbox/Oleksandr Prykhodko

NFF ønsker å forlenge dispensasjonen for bruk av pyro på fotballarenaer

Politidirektoratet har bedt Justisdepartementet vurdere om bruken av pyroteknikk (pyro) på norske fotballarenaer er diskriminerende. Det kommer frem i evalueringen Norges Fotballforbund (NFF) har gjort av den midlertidige pyroordningen i toppfotballen fra 2024, skriver NTB. Politidirektoratet påpeker at pyrotekniske artikler kan gi fra seg helseskadelig røyk. De mener det kan ekskludere personer med luftveissykdommer som astma og kols. Det støtter Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF). Dispensasjonen for bruk av pyroteknikk på norske fotballarenaer er midlertidig. NFF har søkt om forlenging av ordningen for sesongene 2026 og 2027. For at pyro skal være tillatt, må klubben ha godkjent risikoanalyse (ROS-analyse), lokal godkjenning fra brannvesenet og bruke godkjente produkter. NRK Østfold skriver at formålet med dispensasjonen er å redusere den ulovlige og ukontrollerte bruken av pyro.

Kontroll avdekket farlige stoffer i smykker fra nettbutikker

Miljødirektoratet opplyser at de fant ulovlige helse- og miljøfarlige stoffer i ett av fire smykker under en storstilt kontroll. Miljødirektoratet kontrollerte totalt 160 smykker fra 37 norske og utenlandske nettbutikker, netthandelsplattformer som Temu, Wish og AliExpress, og fysiske butikker som gullsmeder, kleskjeder og smykkebutikker, som Glitter og Accessorize. Også smykker solgt på stands ble kontrollert. 42 av de testede smykkene inneholdt ulovlige mengder bly, kadmium eller nikkel. Det er forbudt å importere og omsette smykker som inneholder disse stoffene over grenseverdi. Virksomheter som produserer, importerer eller selger smykker er ansvarlige for å overholde reglene. De skal kunne dokumentere at produktene følger kravene i regelverket.

Ulovlige smykker ble hovedsakelig solgt via utenlandske nettbutikker, men også noen mindre norske nettbutikker. Salget er stanset, og funnene rapporteres til EU og forbrukere.

En av fire arbeidstakere plages av dårlig inneklime på jobb

Det viser undersøkelsen «Inneklime i arbeidslivet» som Respons Analyse har utført på vegne av teknisk entreprenør og servicepartner GK.

Verst er det for ansatte på sykehus og helsebygg, hvor 42 prosent plages av dårlig inneklime. Til sammenligning, oppgir kun 20 prosent av ansatte som jobber i kontor og forretningsbygg at de har dårlig inneklime på jobb. Og 32 prosent av ansatte i barnehage og undervisningsbygg rapporterer om dårlig inneklime på arbeidsplassen.

Halvparten av arbeidstakerne som opplever dårlig inneklime på arbeidsplassen mener at dårlig ventilasjon er den største utfordringen for inneklimatet på arbeidsplassen. Deltakerne nevner effekter som å bli tung i hodet og dårlig konsentrasjon. Av de som opplever dårlig inneklime i helse- og undervisningssektoren, oppgir nær halvparten at de blir mindre produktive. Nærmere 60 prosent blir tunge i hodet, og flere enn én av tre opplever hodepine.

USA har hatt nedgang i matallergi hos barn

En ny studie publisert av tidsskriftet Pediatrics viser at antall barn med matallergier i USA har falt kraftig etter at nye retningslinjer oppfordret foreldre til å introdusere peanøttprodukter tidlig, refererer tv2.no. Amerikanske helsemyndigheter endret retningslinjene i 2017. Mellom 2017 og 2020 falt andelen barn med matallergi under tre år fra 1,46 til 0,93 prosent, skriver New York

Times. Spesielt stor var nedgangen for peanøttallergi, som ble redusert med hele 43 prosent, skriver avisen. Egg har nå forbigått peanøtter som den vanligste matallergien hos små barn.

Foto: Colourbox



Hårpleieserie for sensitiv og allergisk hud

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

SELGES HOS FRISØREN

Råd for pollensesongen

Vinteren er på hell og vi gleder oss atter en gang til vår og sommer. Men for mange drepes gleden av plagsom pollenallergi. Klimaendringene medfører dessverre lengre og kraftigere pollensesonger.



MARTIN SØRENSEN, BARNELEGE, ALLERGOLOG OG LEDER AV REGIONALT SENTER FOR ASTMA, ALLERGI OG OVERFØLSOMHET (RAAO) VED UNIVERSITETSSYKEHUSET I NORD-NORGE (UNN)

Hvordan få en bedre pollensesong?

Det er tre prinsipper for å redusere plagene ved pollenallergi og mange har ikke utnyttet potensialet i disse. Med enkle grep er det mange som i større grad kan nyte våren og sommerens gleder med mindre plager fra sin allergi.

Unngå eksponering

Det første prinsippet er å unngå eller redusere eksponering for det man er allergisk for. Det er lettere for andre allergier, men ikke umulig ved pollenallergi. Det er vanskelig for de fleste å reise til steder uten pollen, men pollenvettreglene til NAAF gir gode råd for hvordan man kan redusere eksponeringen (se egen faktaboks).

Medikamenter som demper symptomer

Den andre prinsippet er å bruke medisiner som demper allergisymptomer. Vi har gode medisiner som brukt på riktig måte gjør at mange kan bli tilnærmet symptomfri. Men mange bruker ikke medisinene riktig og får mere plager enn de behøver. Medisinene virker best dersom de tas fast hver eneste dag gjennom hele pollensesongen og man starter litt i forkant av sesong.

Alle bør stå fast på antihistaminer. Det finnes forskjellige typer og formuleringer som kan virke forskjellig fra person til person og noen kan få bivirkninger. Dersom man ikke

får god effekt eller ikke tåler en type, kan det være lurt å forsøke en annen type.

De som fortsatt har mye symptomer fra nese har best effekt av å bruke kortison nesenspray to ganger daglig i tillegg, eventuelt en type som også inneholder antihistamin.

De som fortsatt har mye symptomer fra øynene, bør bruke antihistamin øyedråper to ganger daglig. Noen har til tross for dette så store plager fra øynene at det i perioder er nødvendig å bruke kortison øyedråper. Brukt over tid kan det ha negative konsekvenser for øynene og disse pasientene må noen ganger følges opp av øyelege.

Allergisk astma og pollenallergi

Pasienter som har allergisk astma og pollenallergi kan bli verre av sin astma i pollensesongen og kan ha behov for å justere astmamedisineringen.

Noen har store plager til tross for at de bruker medisiner som beskrevet ovenfor. Mange av disse blir også veldig trett og har lite energi. De holder seg for det meste innendørs og får skolefravær eller sykemelding fra jobb. Det har vært vanlig å behandle disse med kortison sprøyter eller kortison tabletter som kan ha veldig god effekt. Dette er ikke noe vi anbefaler da det kan ha store bivirkninger/komplikasjoner dersom man bruker slik behandling mange ganger gjennom et langt liv med pollenallergi. Det kan være en løsning



for å komme seg gjennom en sesong, for så å starte opp med allergen immun terapi etter sommeren.

Allergen immunterapi (AIT)

AIT er den eneste behandlingen som kan fjerne allergi. Prinsippet er at kontinuerlig og kontrollert eksponering for allergenet skaper toleranse for det man er allergisk for. AIT har vært tilgjengelig over 50 år som injeksjonsbehandling. Det er tid- og ressurskrevende å gjennomføre og kan hos noen medføre kraftige allergiske reaksjoner. De siste 20 årene har vi fått smeltetabletter som legges under tungen og tas én gang daglig i tre år. Behandlingen gir for de fleste milde reaksjoner i munn og svelg de første ukene. Men det gir ikke alvorlige reaksjoner og kan derfor gjennomføres hjemme av pasienten selv.

Unngå eller redusere eksponering for det du er allergisk for og bruk medisiner som demper allergisymptomer. Er du fortsatt plaget så finnes det allergen immunterapi (AIT). Foto: Colourbox

I Norge har vi smeltetabletter for bjørkepollen og gresspollen. Behandlingen kan startes hos fastlege og bør starte opp minst 3-4 måneder før forventet pollensesong for å kunne bygge opp full effekt til pollensesongen. Hos noen forsvinner alle symptomer, mens andre fortsatt merker allergien, men har nå god effekt av allergimedisinene som ikke virket før. Noen får livslang effekt mens andre får allergien tilbake etter noen år. Da kan behandlingen gjentas. For å få AIT på blå resept er det et krav at man først har forsøkt symptomdempende behandling slik det er beskrevet ovenfor og ikke fått tilstrekkelig effekt av dette eller ikke har tålt slik behandling.

Til slutt vil jeg ønske alle en riktig fin vår og sommer, særlig de som har pollenallergi.

Pollenvettreglene

- 1 **Følg med på pollenvarslingen fra Norges Astma- og Allergiforbund.** Ta medisin etter legens anvisninger. Start i tide før symptomene blir for sterke. Medisinene skal tas regelmessig selv om du på enkelte dager har få eller ingen plager.
- 2 **Ta hensyn til egen allmenntilstand.** Det er normalt å føle seg redusert i pollensesongen. Vær forsiktig med hard trening utendørs. Vær obs på mulige *kryssreaksjoner fra frukt og grønt*. Alkoholinntak kan forverre symptomene.
- 3 **Vask ansikt og hender når du har vært ute.** Skyll håret og skift putevar før leggetid. Det hjelper å dekke til håret og å bruke solbriller ute.
- 4 **Unngå lufting når pollenutslippet er størst,** fra morgen til ut på ettermiddagen. På dager med fint og varmt vær vil det også være mye pollen på kvelden. Luft sent på kvelden eller natten til tidlig på morgenen. Tørk klær inne.
- 5 **Ekstra rengjøring** kan redusere mengden pollenpartikler som fester seg på overflater og i tekstiler. Pollen fester seg også lett til støv og virvles opp.
- 6 **Skift filtre i ventilasjonssystemer** før og etter pollensesongen. Hold bilens dører, soltak og vinduer lukket, sjekk om du må skifte pollenfilter i bilen.
- 7 **Pollen fester seg i pelsen på kjæledyr.** Dusjing eller børsting av pelsen hjelper, men gjør dette utendørs.
- 8 **Informér omgangskrets** og arbeidsgiver om din pollenallergi slik at de forstår, kan ta hensyn og tilrettelegge. Studenter kan søke om *forlenget eksamenstid*.
- 9 **Ta ferie fra pollenspredningen/pollenplagene** – høyt til fjells, langs kysten, eller i utlandet der hvor spredningen kan være mindre.
- 10 **Pollenmaske** som dekker nese og munn minsker innånding av pollen. Du kan kjøpe pollenmaske i *vår nettbutikk* – medlemmer i Norges Astma- og Allergiforbund får gode rabatter!

Kilde: www.naaf.no

Utvidelse av tilbudet for AIT til barn

Smeltetabletter med gresspollen kan brukes fra 5-års alder, mens grensen for bjørkepollen har vært 18 år. Barn og ungdom med bjørkepollenallergi har kun hatt mulighet til å få injeksjonsbehandling som innebærer cirka 35 injeksjoner over tre år. Det er som kjent ikke alle barn som er begeistret for å få så mange sprøyter. En annen utfordring har vært at det for mange er langt å reise til nærmeste sted som kan tilby injeksjonsbehandling med allergen immunterapi (AIT).

Nylig ble imidlertid smeltetabletter med bjørkepollen godkjent til bruk fra 5-års alder. Og fra 15. februar i år innvilget Direktoratet for medisinske produkter (DMP) forhåndsgodkjent refusjon (blå resept) for Itulazax for bruk hos barn fra fem år og oppover.

Pollenvarsel-app

Visste du at NAAF har en egen app for pollenvarslingen? Appen «Pollenvarsel» gir deg enkel oversikt over pollenspredningen i ditt område for innværende dag og neste dag. Pollenvarsel-appen er gratis for alle, og tilgjengelig for både Android og Apple-enheter. Last den ned fra App Store eller Google Play. Gjennom appen kan du skreddersy varslingen etter ditt behov. Du kan også følge med på www.naaf.no



Nesespray som danner en beskyttende barriere mot luftbårne allergener som pollen, husstøvmidd og allergener fra pelsdyr.

Umiddelbar virkning

Danner umiddelbart en beskyttende hinne som blokkerer allergener før de utløser symptomer.

Klinisk dokumentert effekt

Effektiv mot alle nasale allergisymptomer, gir forbedret søvnkvalitet og også lindring av øyesymptomer.

Meget godt tolerert

Sammenlignbart med saltvannsspray. Uten konserveringsmidler.

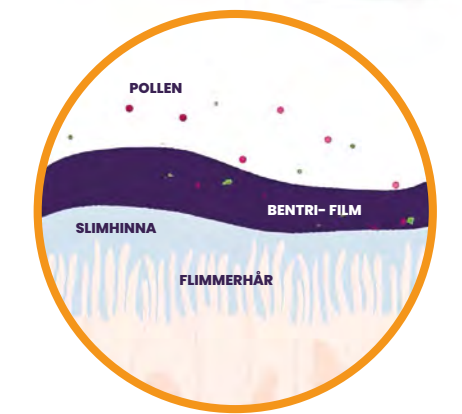
For voksne og barn > 6 år

Velegnet som primærbehandling ved milde til moderate symptomer.

Ideell til kombinasjonsbehandling med f.eks. antihistaminer, nasale steroider eller andre nesepærer ved kraftigere symptomer – bruk da andre nesepærer før Bentrio.

Les mer på bentrio.no

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



Ny pollenforsker på plass

Nestor Gonzalez Roldan er Norges Astma- og Allergiforbunds nye seniorpollenforsker i den nasjonale pollenvarslingen.



Nestor Gonzalez Roldan er seniorforsker ved Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF), hvor han arbeider med pollenovervåking og pollenvarsling.

Nestor Gonzalez Roldan startet i stillingen som senior pollenforsker i NAAF 1. januar i år etter Hallvard Ramfjord som går av med pensjon. Ramfjord vil være med inn i sesongen slik at det blir en overlapp og overføring av erfaring. Sammen med NAAFs pollenanalytiker Trond Einar Brobakk vil han ha arbeidssted ved Institutt for biologi ved NTNU i Trondheim.

Nestor Gonzalez Roldan har de siste to årene jobbet med pollenvarslingen i Sverige. Han har bakgrunn innen immunologi og har tidligere arbeidet i en årrekke med allergi- og pollenrelatert forskning i Tyskland.

Lede pollenvarslingen

Han skal lede pollenvarslingstjenesten med ansvar for pollenovervåking og pollenvarsling i Norge i nært samarbeid med nasjonale og akademiske partnere. Han ser denne rollen som en videreføring av et langvarig arbeid.

– Jeg er svært bevisst på at pollenovervåkingen til NAAF bygger på flere tiår med dedikert arbeid. Min oppgave er å bygge videre på dette fundamentet, samtidig som vi videreutvikler hvordan pollendata kan tolkes og brukes på en helserelevant måte, uttaler Gonzalez.

Norges Astma- og Allergiforbund er opptatt av å sikre kontinuitet i pollenovervåking og pollenvarsling, samtidig som det arbeides gradvis med nye tilnæringer, inkludert automatisering. I stedet for å se automatisk pollenovervåking som en enkel erstatning for etablerte metoder, tar han til orde for et hybrid nettverk som kombinerer langvarig manuell overvåking med nye automatiske teknologier.

– Automatiske pollenovervåkingssystemer er fortsatt under aktiv utvikling, og deres ytelse og pålitelighet må evalueres nøye før bred implementering, påpeker han.

Forskning og utvikling

Gonzalez følger denne utviklingen tett gjennom sitt engasjement i det europeiske Auto-pollen-programmet, der han er medlem av komiteen som evaluerer og sertifiserer automatiske pollenovervåkingstasjoner. Denne erfaringen danner grunnlag for en forsiktig, kunnskapsbasert tilnærming, med et langsiktig mål om et fullt automatisert nettverk når teknologien er tilstrekkelig moden.

Nestor Gonzalez Roldan er opprinnelig fra Mexico, og hans vitenskapelige karriere spenner over immunologi, allergi og miljøhelse, med et gjennomgående fokus på hvordan ytre eksponeringer påvirker immunsystemet og former helse og sykdom. Gjennom hele karrieren har en gjennomgående motivasjon vært å drive forskning som strekker seg utover laboratoriet og får betydning i hverdagen – særlig for personer med astma og allergi hvor pollen ikke bare er et sesongfenomen, men en daglig eksponering med reelle konsekvenser. I Tyskland initierte han blant annet et nyskapende forskningsprosjekt som undersøkte bioaktive lipider i gresspollen og deres rolle i allergiske reaksjoner. I kjernen av prosjektet lå et spørsmål som fortsatt driver arbeidet hans i dag: *Hva er det som gjør et allergen til et allergen?* I stedet for å betrakte pollen som inerte partikler, viste forskningen deres biologiske kompleksitet og evne til aktivt å påvirke immunresponsen.

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.



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



BEATE SLOREBY

– For noen er det nesten som å få et nytt liv

Mange som har astma sliter også med neseplager. Nå finnes det en ny type behandling som kan gi stor bedring for denne gruppen.

 JÖRG TÖRPEL, ØRE-NESE-HALSSPESIALIST VED STAVANGER UNIVERSITETSSYKEHUS

Mange kjenner til astma, hoste, tung pust og en følelse av at lufta ikke strekker til. Men få vet at mange av de samme pasientene også sliter med bihuleplager og nesepolypper.

Nesepolypper er godartede utposninger i slimhinnen i nese og bihuler. De kan gi nesetetthet, rennende nese, trykk i ansiktet – og ikke minst redusert eller tapt luktesans. For mange betyr dette redusert søvn, dårlig energinivå og livskvalitet.

Nese og lunger henger sammen

I dag snakker vi ofte om «global airways», som betyr at øvre og nedre luftveier henger sammen. Dette viser også tallene:

- Kronisk rhinosinusitt (CRS) er en langvarig betennelse i bihuler som finnes hos omtrent 5-10 prosent av befolkningen.
- Av disse har omtrent 30 prosent også nesepolypper.
- Det betyr at en til to prosent av befolkningen har CRS med nesepolypper.

Mange med nesepolypper har også astma

Astma forekommer ganske ofte, omtrent en av ti har astma. Men hos pasienter med nesepolypper er sammenhengen enda tydeligere. Studier viser at 30 til 60 prosent av pasienter med CRS med nesepolypper også har astma. Omvendt kan man si at blant personer med mer alvorlig astma, kan omtrent



Jörg Törpel er øre-nese-halsspesialist ved Stavanger Universitetssykehus.

en av fem også ha nesepolypper. Dette er en viktig erkjennelse om at dette ikke handler om to separate sykdommer, men om samme type betennelse i luftveissystem.

Hvorfor har dette vært så vanskelig å behandle?

Behandling av astma har forbedret seg mye i løp av de siste årene og spesielt inhalasjonsmedisiner har ført til gode behandlingsforløp. Men for en del pasienter med både astma og nesepolypper har man ikke hatt en fullverdig behandling av alle symptomer.

Tradisjonell behandling ved nesepolypper har gjerne vært en kombinasjon av:

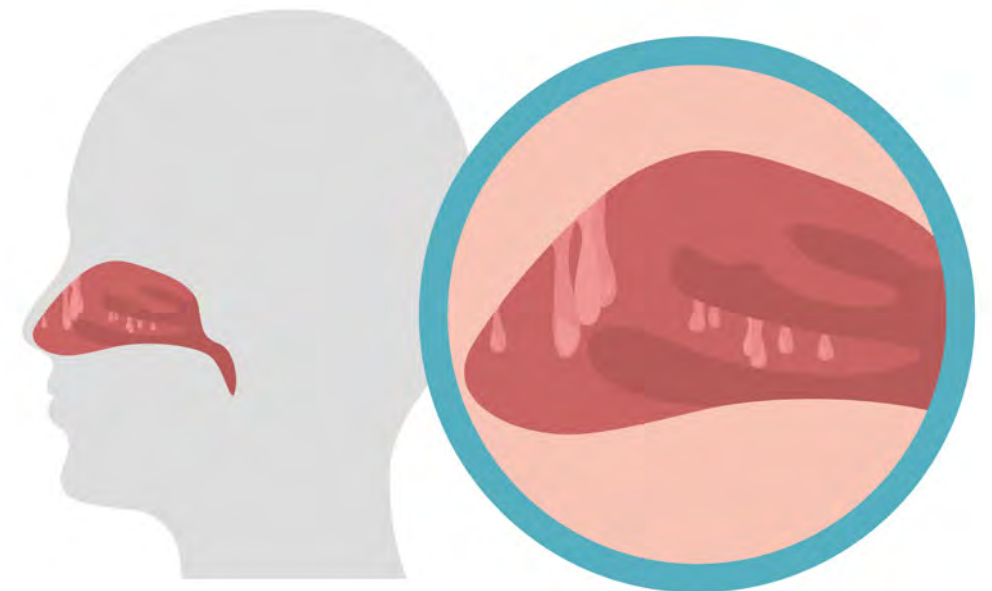
- Nesespray med kortison
- Kortisonkurer i tablettform
- Bihuleoperasjon

I en god del tilfeller vokser polypper tilbake, og hos noen kan dette skjer ganske fort. Kortisonkurer i tablettform kan man ikke gi for ofte da det kan utløse bivirkninger.

En viktig forklaring: type 2-betennelse

Etter hvert har man forstått mer om sykdommen hos disse pasientene. En stor del har det vi kaller type 2-inflammasjon, en betennelsesreaksjon i immunsystemet. En enkel måte å forklare det på er at hos noen blir kroppens immunforsvar overaktivt i luftveiene. Det fører til en betennelsesreaksjon som kan gi:

Nesepolypper er godartede utposninger i slimhinnen i nese og bihuler. Foto: Colourbox/Dmytro Bosnak



- astmasymptomer
- hevelse i slimhinnene
- økt slimproduksjon
- nesepolypper
- redusert luktesans

Et viktig tegn er at man finner flere betennesceller (såkalte eosinofile celler) i slimhinnen og/eller i blodet.

Biologisk behandling er nøyaktig medisin for utvalgte pasienter

De siste årene har det kommet en ny behandlingsmulighet; biologisk behandling (monoklonale antistoffer). Dette er moderne medisiner som virker målrettet. I stedet for å dempe hele immunsystemet, kan biologiske medisiner blokkere helt spesifikke signaler i inflammasjonsprosessen, altså det som driver type 2-inflammasjon. Med et veldig konkret angrepspunkt i immunsystemet kan det dermed redusere betennelsen i luftveiene, både i bihuler og i lungene.

Hva kan pasientene forvente?

Hos riktig pasientgruppe kan effekten være svært god. Mange opplever:

- bedre pust og færre astmaplager
- mindre tett nese
- mindre slim
- at luktesansen kommer tilbake
- at nesepolyppene krymper eller forsvinner

Som øre-nese-hals-lege gjennom mange år er dette noe av det mest markante jeg har sett innen behandling av denne pasientgruppen. For noen er det nesten som å få ett nytt liv.

Hvem kan få biologisk behandling?

Biologisk behandling passer ikke for alle med tett nese eller bihuleplager. Den er vanligvis aktuell for pasienter som:

- har kronisk rhinosinusitt med nesepolypper
 - har betydelige plager over tid
 - ofte har astma i tillegg
 - og der man finner tegn til type 2-betennelse
 - og/eller der annen behandling ikke har gitt god nok kontroll, inkludert kirurgi
- Vurderingen gjøres av spesialist, og behandlingen må følges opp.

Et nytt håp og et viktig budskap

Hvis du har både astma og nesepolypper er du ikke alene, og du er heller ikke uheldig å ha to sykdommer. For mange handler det om samme inflammasjon i samme luftvei. Og nå finnes det for mange en ny behandlingsmulighet som kan gi bedre kontroll, færre tilbakefall og betydelig bedre livskvalitet.

Har du spørsmål om nesepolypper, astma eller biologisk behandling, ta det opp med fastlegen din eller be om vurdering hos øre-nese-hals-spesialist og/eller lungespesialist.

Peanøttstøv ga ingen alvorlige reaksjoner

Norske forskere har undersøkt risikoen for allergiske reaksjoner ved eksponering for peanøttstøv.



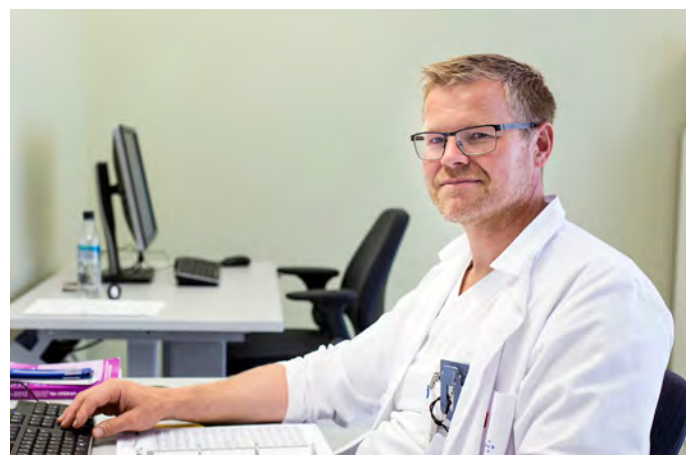
BEATE SLOREBY

Det skapte sterke reaksjoner da Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO) i fjor publiserte en video og en artikkel i Tidsskriftet Sykepleien der budskapet var at det er en myte at nøtte- og peanøttallergikere ikke kan være i samme rom som nøtter eller peanøtter. Videoen fikk over 300 kommentarer. Mange var sinte og mente enten at påstanden er feil, eller at den ufarliggjør matallergi.

– For mange fører peanøttallergien til mye frykt og begrensninger i livet. Hovedbudskapet var at de skal slippe å være unødvendig redde – ikke å bagatellisere allergien, svarer allergisykepleier Liv Bjerke Rodal i RAAO Midt-Norge.

Hennes råd er at man får en skikkelig utredning av lege med kompetanse på allergi. RAAO har et slikt tilbud hvor man kan teste seg for allergier. Under trygge omgivelser kan man også få testet å være i samme rom som peanøtter eller nøtter. Flere gir tilbakemelding

Håvard Trønnes er seksjons- overlege på Haukeland Universitets- sykehus. Foto: Helse Bergen



på at det har gitt dem kontroll over allergien, og de opplever frihet. Hun legger til at RAAO ønsker å komme i kontakt med og utrede pasienter som opplever symptomer som avviker fra dagens kunnskap.

Eksponert for peanøtter

I en ny, norsk forskningsstudie, *Peanut Inhalant Challenge in Peanut-Allergic Children and Adolescents*, har man undersøkt risikoen for allergiske reaksjoner ved inhalasjonseksponering hos barn og ungdom med peanøttallergi.

– Vi hadde som mål å vurdere risikoen for allergiske reaksjoner ved luftbåren eksponering for peanøtter, forklarer Håvard Trønnes, seksjonsoverlege på Haukeland Universitets-sykehus som er en av de fem forskerne bak studien.

Noen få tidligere studier har indikert at risikoen er lav, men det var behov for videre undersøkelser.

– Det har tidligere kun vært et par studier hvor man har gjort provokasjonstester. Det har i tillegg vært en studie hvor man har målt peanøttstøv i omgivelsene.

Testet 323 barn og unge

323 pasienter med peanøttallergi i alderen 5–18 år deltok. Omtrent halvparten av deltakerne hadde tidligere hatt reaksjoner fra minst to organsystemer og en forhøyet allergitest. Den andre halvparten av deltakerne hadde hatt veldig høye utslag på allergitester, men ingen sikker historikk på reaksjoner.

– Det ble ikke gjort en dobbeltblindet provokasjonstest for å være sikker på at de har peanøttallergi. Deltakerne gjenspeiler slik



Forskere utførte en test på barn med peanøttallergi der de holdt peanøtter cirka 30 cm fra ansiktet. Illustrasjonsfoto: Colourbox

det er i praksis, hvor diagnosen settes ut fra reaksjon eller høye utslag på blodprøvetest, kommenterer Trønnes.

Testen ble utført ved at man holdt en åpen pose med peanøtter cirka 30 cm fra ansiktet i ti minutter. Dette ble etterfulgt av en 20-minutters observasjonsperiode. Spirometri og fysisk undersøkelse ble utført før og etter eksponeringen. Forskerne registrerte både subjektive og objektive reaksjoner, og hadde lav terskel for registrering av reaksjoner. Objektive reaksjoner ble definert som synlige eller målbare tegn.

– Hva var resultatet?

– 15,5 prosent (50 deltakere) rapporterte om mulige allergiske reaksjoner under eller etter eksponering, men det var bare hos 3,1 prosent (ti deltakere) at man fant objektiv/synlig reaksjon. Og alle reaksjonene var milde og forbigående, forteller Håvard Trønnes.

Kun 1,2 prosent (fire deltakere) fikk noen form for medisinsk behandling. Det var ingen alvorlige bivirkninger, og ingen som trengte sykehusinnleggelse.

Ingen alvorlige reaksjoner

– Hva tenker du om resultatene?

– Konklusjonen er at det er veldig lav risiko for allergiske reaksjoner ved å bli utsatt for peanøttstøv, sier han og understreker at deltakerne i testen ble utsatt for en ganske sterk eksponering.

– Men det viktigste funnet er at ingen fikk alvorlige reaksjoner. Bare noen få fikk medisinsk behandling, og ingen ble innlagt. Dette understøtter påstanden om at man må faktisk spise peanøtt selv for å få en alvorlig allergisk reaksjon. Funnene våre passer bra med de få studiene som har vært gjort på dette tidligere, konkluderer Trønnes.

– Hvordan vil du forklare at noen opplever at de får reaksjoner av å være i et rom med peanøtter hvis peanøttstøv egentlig er ufarlig?

– Dette er det ikke et enkelt svar på. Det som er tydelig er at det har vært nesten utelukkende fokus på peanøttstøv, selv om andre nøtteallergier også kan gi alvorlige allergiske reaksjoner.

Det som er spesielt med peanøtter er at de har en intens og karakteristisk lukt. Hvis man kommer inn i et rom hvor det er peanøtter, merker man lukten med en gang. En teori kan være at slike reaksjoner er knyttet til den delen av hjernen som behandler luktesansen. Dette er en av de eldste strukturene i hjernen med direkte forbindelser til minne- og følelsesenteret. Hvis man er opplært til at peanøtter er farlig, kan man derfor instinktivt bli redd av selve lukten. Redsel gir frislipp av adrenalin som øker puls og pust og kan oppleves som stress. Dette kan gi magesmerter, rødflammet utslett og symptomer som kan ligne på det man har opplevd ved tidligere reaksjoner. For de som opplever dette, kan det være vanskelig å skille disse symptomene fra en reell reaksjon. Det mange ikke vet er at lukten av peanøtter ikke er allergener som kan gi allergiske reaksjoner, men helt ufarlige luktmolekyler.

Kunnskap gir trygghet

– Hva håper du at studien vil føre til?

– Jeg håper at funnene først og fremst kan gi trygghet til pasienter, foreldre og omsorgspersoner som er redd for alvorlige reaksjoner på peanøttstøv. Når vi har testet så mange barn og ingen fikk alvorlige reaksjoner så håper vi at det kan bidra til å dempe noe av frykten angående sikkerheten ved å være i nærheten av andre som spiser peanøtter.

Trønnes håper at mer kunnskap kan føre til bedre mestring.

– Det er mye frykt blant foreldre og barn som har matallergi som gir mye stress og lavere livskvalitet. En britisk studie viste at barn med peanøttallergi hadde lavere livskvalitet enn barn med diabetes type 1. For meg som lege gir ikke det helt mening. Det sier noe om hvordan frykten for uønskede hendelser kan påvirke livskvaliteten.

– Hvorfor skaper det så stor frykt?

– Det som er spesielt med matallergier, og som gjør at man kan bli ekstra redd er at det går veldig kort tid fra å være et friskt barn til et veldig sykt barn. Dette er ikke bare skremmende for barn og foreldre, men også for helsepersonell. Allergiske reaksjoner er veldig

visuelle. Når man kan hovne opp i ansiktet på et par minutter er det lett å forestille seg at det samme kan skje i luftveiene og at man ikke får puste. Heldigvis er det svært sjelden at dette skjer. Det har vært svært få dødsfall i Norge og kun ett registrert dødsfall blant barn i løpet av 30 år. Det er langt lavere enn for de aller fleste vanlige medisinske tilstander.

– Noen vil hevde at ved å si at peanøttstøv ikke er farlig for allergikerne vil det gjøre det vanskeligere å få aksept for en allergi som er svært alvorlig.

– Matallergier skal tas på alvor. Det er en øyeblikkelig hjelp situasjon som skal behandles adekvat og raskt som enhver akutt tilstand. Det er viktig å understreke at man fortsatt skal være forsiktig og passe på hva man spiser, og vite hva man skal gjøre hvis man likevel får en reaksjon. Men jeg ønsker at de som har peanøttallergi ikke skal gå rundt å være engstelige – målet er at de skal leve mest mulig normalt og kunne mestre sin allergi.

Det å leve med risiko

Nesten hver dag han har allergipoliklinikk møter han pasienter hvor frykten er så stor at det går utover livskvaliteten.

– Hvordan hjelper du disse barna?

– Vi snakker ofte om hvor farlig matallergi er gjennom å sette det i perspektiv. Det er en risiko som er der, men den er ekstremt lav. Risikoen er mye lavere enn mange andre risikoer i livet som vi aksepterer og ikke tenker over, som for eksempel å sykle eller

kjøre bil. Jeg prøver å berolige foreldre, for hvis foreldre er engstelige, vil barnet også bli engstelig. Det er mye bedre å lære barnet opp i å passe på hva det spiser, og hvordan man kan be om hjelp eller ta medisiner hvis man har et uhell. Målet er at barnet skal ta kontroll over sin egen tilstand og mestre allergien. Min erfaring er at barn egentlig er ganske flinke til å passe på hva de spiser. Fra ganske ung alder kan de lære seg til å si fra og spørre, og ta de riktige valgene. Er man vant til å passe på hva man spiser så har man omtrent eliminert risikoen for å få reaksjoner.

Utredning

– Men hva med voksne allergikere som har levd hele livet med at dette er farlig?

– Tidligere skremte man nok pasienter og pårørende litt. Moderne allergologi har nok et litt annet utgangspunkt. Jeg vil råde dem til å ta kontakt med legen eller sin allergispesialist slik at man kan gjøre en test i trygge omgivelser. Dette er ikke en del av det etablerte tilbudet i dag slik som for barn, men mange av allergisentrene vil kunne tilby det. Legen vil finne prosedyren for testen beskrevet i rapporten. Testen er trygg og kan være et verdifullt verktøy i en utredning, mener Trønnes.

Faller rett ned

I studien hvor man så på hvordan peanøttstøv sprer seg i lufta i området der de spises, så man at proteinene er tunge og faller ned til bakken der de spises.

– Men det er et poeng at med mer nøttestøv i omgivelsene blir det større sjanse for å få det på hendene. Derfor er det viktig for den enkelte allergiker å beskytte seg ved å passe på å ha god håndhygiene, sier Håvard Trønnes.

Det er lett å fjerne nøttestøv ved å tørke av flater. Han har derfor en oppfordring til for eksempel barnehager, skoler og flyselskaper om at de må sørge for å ha så godt renhold at ansvaret ikke flyttes over på pasienten alene.

Har du spørsmål om matallergi? Husk at du kan ringe NAAFs helsefaglige rådgivningstjeneste (se kontaktinfo på side 32.)

Peanøttallergi

Ved allergi mot peanøtt reagerer kroppens immunforsvar på proteiner i peanøtten. Peanøtt er en belgfrukt, og botanisk sett ikke en nøtt. Har du allergi mot peanøtt er det derfor ingen grunn til å unngå nøtter, med mindre du også har allergi mot nøtter. Hos personer med peanøttallergi kan det forekomme kryssallergi med soyabønner, erter og lupiner.



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





Mat på bålet



SISSEL BRUSTAD
NAAF-KOKK

Sissel Brustad er NAAFs matspaltist. Hun har skrevet seks kokebøker, jobber med ernæring og har matallergi som sitt spesialområde. Hun er gründer av matportalene MinMat.no og AlleTilbords.no.

FOTO AV MATEN: ADOBE STOCK

Det er noe helt eget ved å lage mat ute. Når tempoet senkes og råvarene får spille hovedrollen, smaker maten enda bedre. I denne utgaven inviterer vi deg med ut i det fri for å lage tre bålklassikere som passer like godt på tur med barna som på en rolig kveld under åpen himmel.

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

En varmende grønnsakssuppe som putrer i gryta, pinnebrød som snurres og stekes over glørne, og myke lapper som gir en søt avslutning på måltidet.

Enkle oppskrifter, lite utstyr og masse turglede – akkurat slik bålmat skal være.

Pinnebrød

Uten: egg, melk og gluten

Pinnebrød er perfekt å lage før man drar på tur. Da har du en morsom og smakfull bakst som kan tvinnes rundt en pinne – eller pølse – og stekes på bålet.

**5 ½ dl lyst glutenfritt mel
(for eksempel Toro eller Schär)**

½ ts salt

½ pakke tørrgjær

3 dl plantedrikk eller vann

1 ss nøytral olje

Forberedelser hjemme:

Lag deigen hjemme, legg den i en pose, og ta den med på tur for steking på bål.

Slik gjør du:

1. Løs gjæren i lunken væske. Tilsett salt og olje, og rør inn melet til en jevn deig.
2. La deigen heve mens dere er på tur.
3. Snurr passe mengde deig rundt en trepinne, og stek pinnebrødene over glørne til de er gyllenbrune og gjennomstekte.
4. Unngå å holde pinnebrødene rett i flammene – da kan de lett bli brent.

Tips:

Som en søt avslutning på bål-måltidet kan marshmallow stekes over bålvarmen. Tre marshmallow på binner og stek til de smelter lett.





Grønnsakssuppe

Uten: egg, melk og gluten

6–8 porsjoner

Det er ekstra hyggelig å lage mat ute. Skrell, rens og kutt grønnsakene hjemme på forhånd. Ta med en stor kjele som tåler høy varme, og lag suppen direkte på bålet.

- 2 liter vann
- 2 buljongterninger eller grønnsaksfond (les ingredienslisten)
- 4 gulrøtter
- 100 g kålrot
- 1 persillerot
- ½ sellerirot
- 8–10 mellomstore poteter
- 2 purre
- 2 gule løk
- Salt og pepper
- Frisk persille

Slik gjør du:

1. Rens og vask grønnsakene, og skjær dem i terninger (ca. 1x1 cm).
2. Kok opp vannet og tilsett buljongterninger eller fond.
3. Ha grønnsakene i kjelen og kok i ca. 15 minutter, til de er møre.
4. Smak til med salt, pepper og finhakket persille før servering.



Sveler/lapper

Uten: egg, melk og gluten

Sveler kan stekes inne, på verandaen når været blir varmere, eller ute på tur. Lag røren hjemme, ta med en stekepanne som tåler høy varme, og stek på bålet.

- 2 dl grovt glutenfritt mel (f.eks. Toro grov)
- 7 dl fint glutenfritt mel (f.eks. Schär eller Toro)
- 2 dl sukker
- 1 ts natron
- 3 ts bakepulver
- 5 dl Alpro plantgurt
- 2 ss flytende melkefri margarin + litt til steking
- 5 dl vann

Slik gjør du:

1. Bland alle de tørre ingrediensene i en bakebolle. Visp inn plantgurt og vann til en jevn røre. La røren hvile i minst 30 minutter. Tilsett eventuelt litt mer væske om røren blir for tykk.
2. Bruk to spiseskjeer: Ta røre med den ene og skrap den forsiktig over i stekepannen med den andre.
3. Stek svelene på middels til høy varme, et par minutter på hver side, til de er gyllenbrune.
4. Server svelene nystekte, gjerne med sukker eller syltetøy.

URIAGE

EAU THERMALE

8 BIOMEMETISKE CERAMIDER

**TILFØRER HUDEN MER CERAMIDER*
REPARERER & BEROLIGER**

FOREBYGGER TILBAKEFALL I 48-TIMER**

XEMOSE C⁸⁺

**SVÆRT TØRR HUD
MED TENDENS TIL ATOPISK EKSEM**

*Testet på hud etter én påføring; måling etter 24-timer
**Reduserer kløe

URIAGE
EAU THERMALE

8 BIOMEMETISKE CERAMIDER
10% KAKITÉ / SHEA BUTTER
+ ILIPE OIL

XEMOSE C⁸⁺

Baume relipidant anti-grattage
Nourrit, répare, soulage immédiatement
Anti-rechute 48h

Lipid-replenishing anti-itch balm
Nourishes, repairs, soothes immediately
48-hr anti-recurrence

Peaux très sèches à tendance atopique
Very dry skin prone to atopy

TRIPPEL BARRIEREVITENSKAP FOR Å GJENOPPRETTE HUDENS HELSE

STØTTET AV 17 PATENTER | UTVIKLET OG ANBEFALT AV DERMATOLOGER



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

Viktige rettigheter ved omskolering

Ved yrkessykdom kan man risikere inntektstap på grunn av omskolering, redusert arbeidskapasitet eller ny jobb. Mange tenker ikke over at de kan ha krav på erstatning.

– Det er mange som går glipp av trygde- og erstatningsrettigheter de har krav på fordi de ikke søker om å få sykdommen godkjent som yrkessykdom, sier advokat Thomas Benestad i Advokatfirmaet Salomon Johansen.

Statistikken viser at det er veldig få saker både hos NAV og forsikringsselskapene om å få utvidede trygde- og erstatningsrettigheter, og kanskje spesielt på yrkessykdom. Han tror noe av forklaringen kan være at yrkessykdom ofte kommer litt snikende på og bygger seg opp over tid. Mange tenker derfor ikke over at det er på grunn av jobben at de har blitt syke, og at de kan ha krav på noe.

I forrige utgave av AstmaAllergi skrev vi om hva man må huske på hvis man skal søke om å få sykdom godkjent som yrkessykdom hos NAV. Hvis man får astma eller allergi som følge av arbeidssituasjonen, eller andre yrkespåførte sykdommer, har man ekstra/utvidede rettigheter i forhold til NAV og Helfo. Godkjenner NAV sykdommen som yrkessykdom, kan du søke Helfo om refusjon av de medisinske utgifter du har hatt. Her gjelder det frister, så det er viktig å følge opp raskt.

Forsikrings sak

Det er viktig å være klar over at det er to spor å følge i saker med yrkessykdom: NAV og arbeidsgiverens forsikringsselskap.

Alle arbeidsgivere er lovpålagt å ha yrkesskadedekning på sine ansatte. Fordi loven begrenser de ansattes rettighet til å gå til erstatning mot arbeidsgiver har man en ordning med yrkesskadedeforsikring. Det gjelder både offentlige og private, store og

små bedrifter. Skulle arbeidsgiver av en eller annen grunn ikke ha tegnet yrkesskadedeforsikring vil de ansatte uansett ha tilsvarende rettigheter via Yrkesskadedeforsikringsforeningen (YFF).

– Hvis man som følge av yrkessykdom, for eksempel yrkesrelatert astma, allergi eller eksem, får et inntektstap, er det viktig å vite at man kan ha rett på erstatning fra arbeidsgivers forsikringsselskap.

Ikke sjeldent får de som er påført yrkessykdom et inntektstap, i en kortere eller lengre periode. Dette kan for eksempel være tilfelle hvor man må omskoleres og ikke får lønn, eller får trygdeytelser lavere enn tidligere lønn. Tilsvarende kan man få et lønnstap fordi man ikke kan arbeide like mye som før og går over på arbeidsavklaringspenger eller uføretrygd. Får man et inntektstap, for eksempel som følge av en omskolingsperiode, eller fordi man går over på arbeidsavklaringspenger eller uførepensjon, kan det være aktuelt å kreve inntektstapet dekket av arbeidsgivers forsikringsselskap. Man kan også ha rett på menerstatning fra forsikringsselskap, i tillegg til dekningen fra NAV. Dette vil vi gå nærmere inn på i neste utgave av AstmaAllergi.

Omskolering og inntektstap

Hvis for eksempel en frisør må omskoleres til annet arbeid som følge av å ikke lenger kunne arbeide med hårprodukter, eller en sykepleier må skifte arbeid som følge av allergi, kan man ha rett på erstatning i tilfelle lønnstap. Tilsvarende gjelder for bygg- og anleggsarbeidere som blir syke av støv og kjemikalier, og

øvrig arbeidsgrupper med sammenlignbare utfordringer.

– Ved yrkessykdom må man ofte ut av miljøet man jobber i. Yrkessykdom får konsekvenser både medisinsk og helsemessig, men også for arbeid og inntekt. Mange må starte helt på nytt og ta en ny utdanning som går over flere år. Det kan få store konsekvenser. Mange vet ikke om rettighetene de har, sier Benestad.

– Har du et eksempel på en sak?

– Ja, for eksempel var en kvinnelig frisør påført lungelidelse etter å ha pustet inn forskjellige kjemiske produkter i arbeid. Hun måtte på grunn av yrkessykdommen omskoleres, og ble påført utgifter og inntektstap. Som medlem av NAAF ble hun henvist videre til samarbeidende advokater, som tok saken mot arbeidsgivers forsikringsselskap. Forsikringsselskapet utbetalte erstatning for både skoleutgifter og erstatning for inntektstap for flere år. Videre dekket selskapet alle advokatutgifter, så all juridisk bistand var gratis for medlemmet, forteller Thomas Benestad.

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 advokatutgifte 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.

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.

Problemhud?

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

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

Kombiner med
pH 4 Hudpleie plus/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

Slik jobber NAAF med statsbudsjettet, og hva vi faktisk ber politikerne om

For mange høres statsbudsjettet ut som noe fjernt. Som en stor bunke tall som bestemmes et sted langt unna hverdagen. For deg som lever med astma, allergi eller annen overfølsomhet, er det likevel ofte nettopp disse prioriteringene som avgjør hvor trygt og håndterlig livet kjennes fra uke til uke.

 DANIEL MASVIK, POLITISK SENIORRÅDGIVER I NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Det handler om hvor god helseinformasjon du får i pollensesongen, om du møter en helsetjeneste som er rustet til å møte dine behov, og om skolen, barnehagen og arbeidsplassen har et inneklima som er forsvarlig.

Derfor bruker NAAF mye tid på å gi innspill til statsbudsjettet. Det er en av de mest direkte måtene vi kan påvirke på, fordi budsjettet bestemmer hva som faktisk blir gjort, ikke bare hva som blir sagt. Det fine med budsjettarbeid er at det ikke handler om symboler, men om konkrete valg. Når politikerne bevilger penger til et område, betyr det at noe faktisk kan bygges ut, forbedres eller driftes bedre.

Mange tenker kanskje at budsjettarbeidet begynner den dagen det legges fram. I realiteten begynte det året før. Vi starter tidlig, og vi jobber bredt. Vi gir innspill til flere komiteer og departementer, fordi våre sykdomsgrupper ikke bare er et spørsmål om behandling og medisiner. Det handler også om skolehverdagen, arbeidslivet, inneklima, luftkvalitet og forebygging. Dette er eksempler på områder vi jobber med, og som ulike departement og komiteer har ansvar for. Dette gjør at vi som organisasjon er avhengig av å jobbe bredt for å oppnå best mulig resultat.

Pollenvarslingen

Et av de viktigste områdene i innspillene våre er pollenvarslingen, hvor vi ønsker en økt støtte. NAAF leverer den nasjonale pollenvarslingen, og for svært mange er dette helseinformasjon som gjør hverdagen mulig å planlegge. Når du vet hva som kommer, er det lettere å sette inn tiltak i tide og unngå unødvendig symptomtrykk. Vi ber derfor om en tydelig styrking av arbeidet med å modernisere pollenvarslingen. Målet er å fortsatt kunne levere en pollenvarsling som leverer raske data, treffer godt og er tilgjengelig for alle.

Rådgivningstjenesten

Vi ber også om økte midler til rådgivningstjenesten vår. Mange opplever at de blir stående alene med spørsmål i hverdagen. Det kan handle om inneklima hjemme, tilrettelegging på jobb, barn i barnehage og skole, eller andre helserelaterte spørsmål. Når det stopper opp, er det en stor trygghet å kunne få konkrete råd fra fagpersoner som kjenner feltet.

I fjor startet vi arbeidet med å få Stortinget til å inngå et forebyggingsforlik. Kort sagt vil det si at partiene blir enige om å bevilge midler til forebygging og iverksette tiltak, uavhengig av hvem som sitter i regjering. Vi tok initiativet til dette oppropet og har fått med oss nesten 70 andre pasient- og brukerorganisasjoner. Dette handler om å forebygge at befolkningen blir syke, og legge til rette for at de som allerede har sykdommer kan leve best mulig. Klarer vi som samfunn å prioritere forebygging i større grad vil det ikke bare gi befolkningen bedre helse, men det vil også sikre at flere kan



Elisabeth Raasholm Larby (t.v) og Ane Løvereide i Endometrioseforeningen og Guro Birkeland, Marte Øien og Daniel Masvik i Norges Astma- og Allergiforbund i forbindelse med demonstrasjonen foran Stortinget hvor flere partier og pasientorganisasjoner holdt appeller for et forebyggingsforlik. Foto: Beate Sloreby

Luftkvalitet

Luftforurensing er en av de største årsakene til tapte leveår på verdensbasis. Luften vi puster inn påvirker helsen, både akutt, men også på lang sikt. Derfor er luftforurensing mer enn et miljø- og klima spørsmål, det er også et folkehelseproblem. I Norge ser vi at pilen peker i riktig retning, men vi har fortsatt en lang vei å gå. Derfor er tiltak som er med på å bedre luftkvaliteten viktig å prioritere politisk. Vi oppfordrer til å ta i bruk virkemidler som støtter overgangen til en mer miljø- og helsevennlig bilpark, til støtteordninger som gjør det enklere for befolkningen å bytte til rentbrennende ovner og for tiltak som minimerer utslipp fra industri.

Små skritt

Alt dette er eksempler på hvordan og hva vi i NAAF løfter i budsjettprosessen. Vi prøver å gjøre det enkelt for politikerne å forstå hva som trengs, og å gjøre det mulig å prioritere. Vi ber ikke om alt, men vi ber om det som gir mest effekt for flest, og som kan gjøre hverdagen bedre for dem som lever med astma og allergi.

Det politiske arbeidet går framover, selv om det ofte skjer i små skritt. Vi opplever økende forståelse for at pollenvarsling er viktig helseinformasjon, at forebygging må ha mer enn fine formuleringer, og at inneklima og luftkvalitet er avgjørende rammer for helse. Samtidig skal vi være ærlige på at det alltid er konkurranse om pengene, og nå kanskje mer enn noen gang. Når budsjettene krever stadig tøffere prioriteringer, blir det ekstra viktig å vise hva som faktisk gir effekt i hverdagen. Derfor er vi tydelige på hva som trengs, hva det koster, og hva som skjer hvis det ikke prioriteres. Vi vet at gjennomslag sjelden kommer over natten, men vi ser at når vi står i sakene over tid og følger opp, flytter vi både forståelsen og prioriteringene.

leve med best mulig livskvalitet. Vi har allerede gjort mye på dette arbeidet, som å sende ut brev til alle partiene på Stortinget, vært ute i media, hatt møter med andre pasient- og brukerorganisasjoner, overlevert oppropet til statsråd Jan Christian Vestre under Arendalsuka og arrangert en demonstrasjon foran Stortinget hvor flere partier og pasientorganisasjoner holdt appeller. Arbeidet med å få sikret et forebyggingsforlik fortsetter for fullt i år, og vi gleder oss til fortsettelsen.

Matvareallergi

For personer med matvareallergi som medfører betydelige merkostnader kan man ha rett på grunnstønad ved fordyret kosthold. Disse støtteordningene kan for mange være avgjørende for å slippe en ekstra belastning i hverdagen. Derfor er det også viktig at støtteordningene holder tritt med prisutviklingen i samfunnet, slik at ordningen har samme verdi over tid. Vi har et godt samarbeid med Norsk cøliakiforening hvor vi sammen ber om at grunnstønaden justeres i tråd med konsumprisindeksen.

Inneklima

Mange skoler, barnehager og skolefritidsordningen har et stort vedlikeholdsetterslep som fører til et inneklima som ikke er optimalt. Det kan være dårlig ventilasjon og renhold, fukt eller støv som påvirker alle, men som særlig påvirker barn og ansatte med luftveissykdommer og allergi. Derfor ber vi om at det bevilges midler til en langsiktig plan for å tette vedlikeholdsetterslepet, og at arbeidet starter umiddelbart. Dette handler ikke om små forbedringer på papiret, men om barn og ansatte skal ha et trygt og forsvarlig inneklima.

Disse fikk støtte fra forskningsfondet

Tre forskningsprosjekter ble tildelt til sammen 600.000 kroner fra Forskningsfondet for astma og allergi i fjor.

BEATE SLOREBY COLOURBOX

Her er en kort beskrivelse av de tre forskningsprosjektene som fikk støtte:

Fysisk aktivitet i svangerskapet og barnets lungehelse



Mors livsstil i svangerskapet kan påvirke viktig fosterutvikling og barnets senere lungehelse. I forskningsprosjektet «Fysisk aktivitet i svangerskapet, morkakefunksjon og barnets lungehelse i tidlig skolealder» er målet å fremskaffe informasjon som gir kvinner mulighet til å aktivt og evidensbasert velge en livsstil som bidrar til deres fremtidige barns lungehelse, og dermed fremmer folkehelse.

Forsker Hrefna K. Gudmundsdottir ved Oslo Universitetssykehus skriver i søknaden at de håper funnene kan påvirke fremtidige anbefalinger for gravide og bidra til det pågående EU-arbeidet med retningslinjer for forebyggende tiltak mot luftveissykdommer.

Primærforebyggende livsstiltiltak hos gravide kan være viktige for å bedre lungehelse i barndommen og dermed øke livskvalitet og redusere kostnader ved luftveissykdommer.

Prosjektet baseres på den pågående longitudinelle mor-barn fødselskohortstudien Preventing Atopic Dermatitis and ALLergies in children (PreventADALL). Gudmundsdottir forteller at prosjektet er unikt og blir den første kliniske studien som utforsker sammenhengen mellom mors fysiske aktivitetsnivå i svangerskapet og barnets lungehelse i tidlig skolealder, og videre belyse en mulig rolle morkaken spiller for denne sammenhengen.

Fysisk aktivitet anbefales for gravide, og de viste nylig at inaktivitet i svangerskapet økte risikoen for lav lungefunksjon hos spedbarn. Lav lungefunksjon kan spores fra fødselen og gir økt risiko for senere astma. Astma, som kjenne-tegnes av hoste, hvesing og pustebesvær er den hyppigste kroniske sykdommen hos barn og rammer omtrent hvert femte barn i Norge. Både nedsatt lungefunksjon og astma øker risiko for kronisk obstruktiv lungesykdom, verdens tredje ledende dødsårsak, poengteres det i søknaden.

Luftkvalitet i svømmehaller

Bakgrunnen for prosjektet «SHAPE (Swimmers, Health and Performance)» er økningen i rapporterte helseplager blant svømmere og ansatte i svømmehaller. Studier viser at disse gruppene har en betydelig høyere forekomst av astma og luftveisproblemer enn befolkningen generelt. Helseproblemer er trolig knyttet til eksponering for desinfeksjonsbiprodukter (DBPs) fra bassengvann, som oppstår når desinfeksjonsmidler, som klor, reagerer med organisk materiale. DBPs kan diffundere fra vannet til romluften. Langvarig eksponering for disse stoffene er assosiert med økt risiko for kreft, reproduktive og utviklingsmessige problemer, samt luftveisproblemer.



Dagens ventilasjonspraksis er basert på kontroll av temperatur og relativ fuktighet, men har ingen virkemidler for å sikre god luftkvalitet i svømmerens pustesone. Det er et tydelig behov for et nytt ventilasjonskonsept som hensyntar brukernes helse. Prosesser og tekniske systemer i svømmehaller er sammenkoblede og svært kompliserte, og det er derfor behov for økt kunnskap om strategier for å fjerne DBPs.

Prosjektleder Julie Stang ved Norges idrettshøgskole skriver at dette prosjektet vil bidra til å skape sunnere inneklima i svømmehaller, som er viktige arenaer for svømmeopplæring, idrett, aktivitet og sosialt samvær i nærmiljøer over hele landet. Prosjektet fikk også støtte fra NAAFs forskningsfond i 2023. Det har finansiert pilotprosjektet hvor de testet 12 svømmere. Dette pilotprosjekt gav gode indikasjoner på at de var inne på riktig løsning, samtidig som det ga teamet nyttig lærdom og erfaringer til å nå gjennomføre hovedprosjektet.

Forskning på EILO

Det tredje prosjektet er studien «Exercise-induced laryngeal obstruction and its relation to exercise-induced bronchoconstriction» ved Ole Petter Norvang på St. Olavs i Trondheim.

Exercise induced laryngeal obstruction (EILO) er ofte beskrevet som en tranghet i halsen med vanskelighet med å puste inn, kvelningsfornemmelse, hoste, tranghet i brystet, inspiratorisk stridor, heshet, og i noen tilfeller panikkreaksjoner. Diagnosen har vist å negativt påvirke deltakelse i aktivitet og idrett, livskvalitet, og deltakelse på sosiale arenaer. Årsaken til tilstanden er foreløpig ukjent, men det er kjent at blant annet tilstan-

der i de nedre luftveiene (LAD), for eksempel anstrengelses-utløst astma, kan være forbundet med EILO, og symptombildet gjør at tilstandene i en del tilfeller sammenblandes. Begge tilstandene kan forekomme hos enkeltpersoner, noe som gjør symptombildet utfordrende å tolke og tidvis blandes.

I 2023 endret man de nasjonale retningslinjene for utredning av idrettsutløst pustebesvær, og erfaring har gitt mistanke om at astma er forbundet med EILO hos en større andel enn tidligere antatt. Per nå henvises pasientene i stor grad til enten lungeavdeling for utredning av LAD eller til øre-nese-hals avdeling for utredning av EILO. Utredningene er i liten grad koordinert, og ofte går utredning uavhengig av hverandre der fastlegen må henviser til de ulike instansene.

I søknaden påpekes det at kunnskapen fra prosjektet vil kunne gi en mer presis diagnostisering av både LAD og av EILO, fordi man potensielt kan ta utredning ut av et laboratorium og i stedet teste deltakerne i sin naturlige setting der symptomene gjør seg gjeldene. Prosjektet vil kunne gi en ny kunnskap om sammenhenger mellom EILO og LAD. I tillegg vil kunnskapen fra prosjektet potensielt kunne føre til en raskere utredning fordi det krever mindre utstyr og personell for å gjennomføre denne, også i primærhelsetjenesten. Dette gjør prosjektet også innovativt og vil kunne føre til at flere personer raskere utredes og kan få hjelp. Prosjektet fikk også i fjor støtte fra Norges Astma- og Allergiforbunds forskningsfond.



Forskningsfondet for Astma og Allergi

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

Ny astmaforskning gir håp

En studie fra Canada viser hvordan tidlig behandling kan forebygge alvorlige forverringer hos pasienter med astma og kols.

ANNA BISTRUP,
SENIORRÅDGIVER
HELSEFAG
I NORGES
ASTMA- OG
ALLERGIFORBUND

Astma er en vanlig, kronisk lunge-sykdom som rammer hundrevis av millioner av mennesker verden over. For mange er sykdommen velkjent gjennom pipende pust, hosting og behov for inhalatorer, men for noen kan astma føre til alvorlige forverringer som krever sykehusinnleggelse. Nå peker ny forskning fra Canada på helt nye måter å forstå og forebygge slike alvorlige hendelser.

Fra symptomer til årsak

Den kanadiske lungelegen og forskeren Simon Couillard ved Université de Sherbrooke har vært sentral i et internasjonalt forskningsprosjekt som har analysert data fra tusenvis av astmapasienter i et samarbeid kjent som ORACLE2. Denne studien ble publisert i det anerkjente tidsskriftet The Lancet Respiratory Medicine i 2025 og bruker data fra 22 ulike randomiserte kliniske studier med over 6 500 deltakere.

Tradisjonelt har helsepersonell vurdert risiko for alvorlige astmaanfall ut fra symptomer og lungefunksjon. Couillard og kollegaene hans har vist at to målbare biomarkører for luftveisbetennelse – antall eosinofile hvite blodceller i blodet og nivået av nitrogenoksid i utåndingsluften (FeNO) – er sterke og uavhengige indikatorer for risikoen for astmaanfall.

Couillard påpeker at dette er et viktig skifte. I stedet for bare å reagere på symptomer («pusteproblemer nå»), kan leger se på de underliggende betennelsesprosessene som driver sykdommen og dermed forebygge forverringer før de skjer.

Hva betyr dette i praksis?

Ved å bruke blodprøver og en enkel puste-test for FeNO kan helsepersonell identifisere hvilke pasienter som har høy risiko for alvorlige astmaanfall – og dermed skreddersy behandling tidligere og mer presist.

Disse biomarkørene har vist seg å være nyttige, ikke bare som indikatorer alene, men også i kombinasjon. Personer med både høye eosinofilnivåer og høyt FeNO hadde betydelig høyere risiko for alvorlige forverringer i studiedataene.



Anna Bistrup i NAAF møtte den canadiske lungeforskeren Dr. Simon Couillard da han var i Oslo i høst, og fikk presentert det viktige arbeidet han gjør for de som sliter med astma. Foto: Maja Aas

For pasienten kan dette bety flere ting:

- Tidligere intervensjon med antiinflammatorisk behandling før symptomene blir alvorlige.
- Mer målrettet bruk av biologiske legemidler, som i dag brukes ved alvorlig astma og har revolusjonert behandlingen for mange.
- Muligens færre sykehusinnleggelser og bedre livskvalitet for dem med høy risiko.

Relevans for Norge

Norges Astma- og Allergiforbund har uttrykt stor interesse for hvordan denne typen forskning kan bidra til mer skreddersydd behandling her hjemme. Med forbedret diagnostikk kan norske pasienter med alvorlig astma få raskere og mer presise behandlingstilbud, og det kan skape grunnlag for å redusere unødige forverringer. Tidlig identifikasjon av høyrisikopasienter er et viktig grep for å spare både helsepersonellressurser og pasientenes livskvalitet.

Tradisjonelt har astmabehandling i mange land vært preget av en standardtilnærming, der behandling i stor grad styres av symptomer og lungefunksjon alene. Couillards forskning understreker at selv personer med tilsynelatende mild astma kan ha markører som tyder på høy risiko for alvorlige anfall, og at disse pasientene derfor kan trenge mer målrettet behandling tidlig.

Hva skjer framover?

Selv om bruk av biomarkører som eosinofile nivåer og FeNO allerede finnes i noen kliniske settinger – krever mer utbredt bruk i primærhelsetjenesten både utstyr, kompetanse og oppdaterte retningslinjer. Forskingen gir likevel et sterkt vitenskapelig grunnlag for at dette kan bli en standarddel av astmadiagnostikk og behandling i fremtiden.

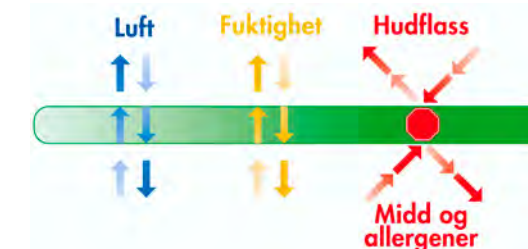
For pasienter og pårørende betyr det én ting: Astma er ikke bare symptomer - det er en betennelsestilstand som kan måles, forstås og i stadig større grad forebygges før det går galt.



HAR DU MIDDALLERGI?

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

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



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

Det finnes også kosedyr i middtett materiale!

Se MiteBlock.no for mer informasjon og nettbutikk!

Tlf. 67 11 03 17 / info@Sleep.no

miteblock™

ANBEFALT AV
**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
www.naaf.no

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

? Tolkning av data fra inneklima-sensor

Jeg ser på data fra sensor som måler VOC og den blir veldig høy på soverommet når vi sover, mens den er veldig lav når vi ikke er der, så det er tydelig at det er vi mennesker som er kilden? Er dette farlige VOC-er? Vi bruker ikke parfyme, og ellers bare økologiske produkter på kroppen og i vaskemidler i huset. Vi opplevde å få verdier på over 2000 den siste timen vi sov, mens den er under 50 når vi ikke er på rommet. Vi har balansert ventilasjon og sover med vinduet igjen. Temperaturen på rommet er mellom 18–20 grader.

! Det er mange som lurer på hva verdiene fra inneklimasensorer egentlig betyr. Før man får en sensor som gir innsikt i noen luftkvalitetsmålinger aner man ikke noe om inneluften, annet enn hvordan man selv opplever den. Informasjon fra en slik sensor kan gi nyttig informasjon om faktiske problemer i innemiljøet, for eksempel vedvarende høye radonverdier, men slik sensorinformasjon kan også feiltolkes ved at man ikke setter ulike varsler og avvik tilknyttet CO₂, luftfuktighet, temperatur og VOC inn i en større sammenheng og ser på hvordan dette foregår over tid.

Dersom du har en sensor fra Airthings, så oppgis verdiene fra VOC i ppb, dette betyr i korte trekk «andel målte kjemisk stoff per milliarddeler med luft» (parts per billion). Det at dere måler 50 ppb utenom den tiden dere

selv sover i soverommet er svært lite. Det at toppen går opp når dere sover der, kommer egentlig stort sett fra det dere produserer selv av VOC fra egne kropp. Dette kommer fra stoffskiftet vårt, og når man sover så er kroppen gjerne i en form for faste. Da vil det fra pusten vår komme ut VOC-forbindelser. I tillegg kommer noe fra svette og annen bakteriell aktivitet på huden vår som er en del av det naturlige livet på kroppene våre.

Dere måler 2000 ppb når dere sover i rommet. Det er lite og antakelig ikke noe å uroe seg for. Det går selvsagt an å undersøke om å øke ventilasjon eller lignende påvirker disse toppene, men jeg ville sammenlignet dette med de dataene som rapporterer CO₂. CO₂ måles i enheten ppm (parts per million). Disse sier noe direkte om personbelastningen i rommet når dere sover der. Blir CO₂ merkbart høyere i løpet av natten (godt over 1000 ppm, kanskje opp mot 2000 og over) kan det være at rommet deres er noe underventilert. Da bør dere se om det er mulig å gjøre noe med mengden av tilført luft til rommet.

Til sammenligning, plasserer du sensoren i nærheten av kjøkkenet vil dere også få en topp hver gang dere lager varmebehandlet mat, bare at da vil ikke CO₂ påvirkes på samme måte.

VOC er en samlebetegnelse på utallige kjemiske forbindelser som inneholder karbon og som kan fordampe ut i luften. Ettersom sensoren fanger opp alle mulige forbindelser

som passer i denne definisjonen, er slike data stort sett ubrukelige til å påpeke konkret hva som er problemet i boliger som har midlertidige eller vedvarende forhøyde verdier. I deres tilfelle har dere svært lave verdier, og det god grunn til å anta at det er dere som er beboere som er kilden, så her tenker jeg at dere ikke bør fokusere så mye på VOC på soverommet.

Sjekk gjerne ut vår Podcast «Sjukt frisk». Vi har laget en egen Podcast-episode om inneklimamålere (episode 20) og en annen om ventilasjon (episode 24).

Hilsen Kent

? Muggsopp på yttervegg

Vi oppdaget muggsopp bak en kommode som sto inntil en yttervegg. Hva skyldes det, og hva bør vi gjøre?

! Muggsoppen bak kommoden skyldes mest sannsynlig høy luftfuktighet i rommet, kombinert med at kommoden har stått helt inntil en kald yttervegg. Når fuktig romluft ikke får sirkulere bak møbelet og møter en kald flate, kondenserer vannet, og dette gir gunstige vekstvilkår for muggsopp. Situasjonen forsterkes dersom rommet har lukkede ventiler, døren står mye lukket, eller det mangler mekanisk ventilasjon/avtrekk.

Tiltak for å utbedre muggsoppen

1. Finn og fjern årsaken

- Sørg for bedre lufting og ventilasjon i rommet.
- Lag en luftespalte mellom møbler og kald yttervegg slik at luften får sirkulere. Dette reduserer kondens og forebygger ny muggsopp.

2. Slik fjerner du muggsoppen

Hvis det kun er et lite område og oveflaten ikke er porøs:

- Rengjør med 10 % klorin eller annet egnet desinfeksjonsmiddel.
- La det virke, og vask deretter med rent vann dersom veggens overflate tåler det.
- Husk at klorin lukter og bleker.

Hvis overflaten er porøs (f.eks. tapet):

- Overflaten kan skades, og materialet må ofte skiftes ut hvis det brukes mye væske.

3. Beskytt deg selv

- Bruk støvmaske og klær som du ikke tar inn i oppholdsrom etterpå.

4. Etterkontroll

- Følg med på området de neste ukene etter at møbelet er satt tilbake.
- Bruk gjerne avstandsklosser for å sikre god avstand til kald vegg i vinterhalvåret.

Hilsen Kai

? Eksem rundt munnen

Datteren min har spesielt på vinterstid, en tendens til å bli rød og eksemplaget rundt munnen. Hva kan vi gjøre med dette? Hva er egentlig eksem rundt munnen – og er det farlig?

! Eksem rundt munnen er en hudirritasjon som gir rødhet, tørrhet, flasing og noen ganger små utslett rundt munnområdet. Dette kan utløses av tørr hud, kulde, hyppig slikking av leppene, tannkrem, kosmetikk eller hudprodukter. Hos personer med allergi eller atopisk eksem er huden ofte mer sårbar. Det er ikke farlig, men det kan være plagsomt og påvirke både komfort og livskvalitet. For å hjelpe på dette så bør din datter bruke milde, parfymefrie hudprodukter og en fuktighetskrem som er egnet for sensitiv hud. Unngå å slikke seg rundt munnen, og vær forsiktig med nye produkter.

Kontakt lege hvis eksem ikke bedrer seg etter noen uker, det blir smertefullt, sprer seg eller hvis du er usikker på hvilken behandling som er riktig.

Hilsen Anna



Ungdommer fra hele landet var med da Norges Astma- og Allergiforbunds ungdom arrangerte høstsamling.

Ungdomssamling i Tromsø

Hvalsafari med magisk lys og spekkhoggere på nært hold, brettspill, felles aktiviteter og faglig påfyll gjorde at det ble en variert og minnerik helg for deltakerne på høstsamlingen til Norges Astma- og Allergiforbunds ungdom (NAAFU).

Båtturen på åpent hav med hvaler foran båten var nok helgens høydepunkt for mange av de 21 ungdommene som deltok på samlingen med NAAFU i Tromsø 7.–9. november i fjor.

– Vi reiste nesten åtte mil ut på havet og var omringet av spektakulær natur. Den dagen var det overskyet og litt regn i luften, men akkurat da vi kom ut på havet åpnet himmelen seg og vi fikk en nydelig solnedgang. I løpet av dagen så vi opp mot femti spekkhoggere, beskriver organisasjonsrådgiver Hedda Eline Rand i NAAF.

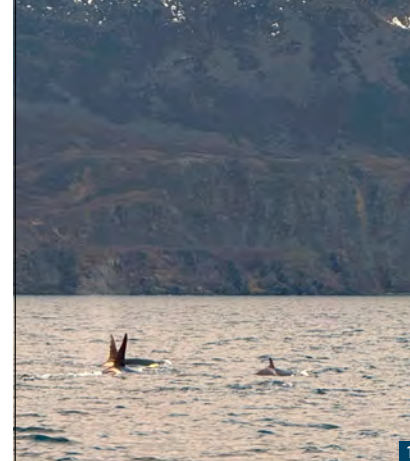
Hvaler rett ved båten

Indianne Marcelie Sveinsen (15) og Helene Sandanger (20) er enige om at det var spennende å se hvaler på nært hold.

– Det var veldig uforventet fordi det hadde ikke vært noen hvaler på en stund, og så kom de plutselig opp rett foran båten, forteller Sveinsen.

– Å se hvalene var den beste opplevelsen. Selv om det ble noen timer på båt så var det verdt turen, synes Sandanger.

På båten fikk de også et foredrag om hvaler. Der lærte de blant annet at spekkhogger er en tannhval som tilhører delfin-



1) Flotte spekkhoggere viste seg rundt båten.
2) Det ble et helt magisk lys over havet.



3) Indianne Marcelie Sveinsen (15) og Helene Sandanger (20) trivdes på NAAFU-samling.



4) Tor Eirik Eckhoff Gjermestad, Isabell Tran, Ole Simen Eckhoff Gjermestad og Hedda Eline Rand var med og arrangerte samlingen.

familien. Spekkhoggeren er et flokkdyr, noe de fikk erfare da de så store flokker. Etter hvalsafarier var det mulighet for å utforske Tromsø by før det var felles middag.

– Hvordan synes dere det har vært å være med på samling?

– Det har vært veldig fint, sier Helene Sandanger – og bekrefter at det frister til gjentakelse.

– Jeg har vært med på NAAF-arrangementer hele livet. Det har alltid fått meg til å føle meg veldig sett. Det er hyggelig å være med andre som sliter med de samme tingene som jeg gjør, og vite at det er flere, synes Indianne Marcelie Sveinsen.

Nasjonalt arrangement

Det var god spredning både i alder og representasjon geografisk i landet blant deltakerne. Noen kom med venner, mens andre deltok alene. Det var mange som var med på NAAFU-samling for første gang.

Tre representanter fra NAAFU sitt styre satt i prosjektgruppen og bisto med både planlegging og gjennomføring av samlingen.

– Deltakerne møtte opp fredag til middag og med litt sosialt og tid til å bli litt kjent. Lørdag hadde vi hvalsafari som aktivitet. Det var stor suksess. Søndag var det en mer faglig del om hva NAAFU er, hvordan man kan engasjere seg og hva NAAFU har å tilby både nasjonalt, lokalt og regionalt. De kan for eksempel engasjere seg i lokallagene og bidra med å lage arrangementer for NAAFU sin målgruppe, oppsummerer styreleder Isabell Ngoc Mai Tran i NAAFU.

De ønsker å skape mer aktivitet i NAAFU, og håper å få med flere som vil engasjere seg.

Til slutt ble det gjennomført en workshop der deltakerne kunne komme med innspill til aktiviteter og satsningsområder for NAAFU.

– Det var en kjempesjeng. Jeg tror mange har storkost seg, sier Tran.

Egne samlinger

– Hvor viktig er det å ha slike arrangementer?

– Jeg tror det er ganske viktig. Her blir man møtt med forståelse, sier Tran.

– Det å møte ungdommer med samme problematikk kan virke avstigmatiserende. Det er godt å ha noen på samme alder som man kan snakke med om det som er vanskelig, mener styremedlem Tor Eirik Eckhoff Gjermestad i NAAFU.

Alle NAAF-medlemmer i alderen 15–25 år kan delta på NAAFUs arrangementer.

– Når det kommer til det sosiale så faller de gjerne litt utenfor når de går fra å være ungdom til litt eldre ungdom. Da er det viktig å ha egne samlinger for dem hvor de kan føle på det sosiale samholdet, mener Eckhoff Gjermestad.

13.–15. mars er det landskonferanse for NAAFU hvor de velger et styre og tar opp viktige saker. NAAFU er i gang med å planlegge aktivitet for 2026. Følg med på aktivitetskalenderen på naaf.no, sosiale medier til NAAFU og regionen eller ta kontakt på e-post: naafu.styret@gmail.com.

Podkast Sjukt frisk!

Norges Astma- og Allergiforbund har spilt inn flere nye episoder i vår podkast Sjukt frisk.



Ingrid Sørli Glomnes og Marte Øien i Norges Astma- og Allergiforbund har spilt inn en episode om uteluft. Foto: Maja Aas

Episode 33 – Uteluft

Avdelingsleder i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) Marte Øien og kommunikasjonsrådgiver Ingrid Sørli Glomnes snakker om noe som angår oss alle; uteluft. De snakker om hvorfor god luftkvalitet er viktig for vår helse, hva du bør være obs på når det er høy luftforurensning og hvordan NAAF jobber for å bedre luftkvaliteten.

Episode 34 – Parfyme og inneklime

Parfyme, parfymerte produkter og signaturdufter møter vi ofte daglig der vi ferdes. For noen er dette godlukter, men mange opplever også å få plager av dufter i omgivelsene. NAAFs fagsjefer, Kent Hart og Kai Gustavsen, gir ulike tips og råd til hva du eller andre kan gjøre – på jobb, skole eller andre steder du skal prestere, trives eller må oppholde deg – dersom du opplever ubehag og plager av dufter.

Episode 35 – Nesehelse

Seniorrådgiver helsefag Anna Bistrup og lege og forsker Kjetil Høye tar nesepratene. De snakker om nesens viktige funksjoner, allergier, bruk av nesespray og gir råd for god nesehelse.

Episode 36 – Den nasjonale pollenvarslingstjenesten

Norges Astma- og Allergiforbund har siden 1975 levert pollenvarsel til hele landet. Hallvard Ramfjord som er NAAFs seniorforsker på pollen har i over 40 år jobbet med pollenvarslingen. I denne episoden snakker han og avdelingsleder, Marte Øien, om hvordan pollenvarslingen fungerer, hvorfor NAAFs pollenvarsling er den mest presise og pålitelige varslingen for pollen og utfordringer med pollenvarslinger som baserer målinger og varslinger på kunstig intelligens.

Episode 37 – Støv

Hva er støv? Er det bare litt skitt og lo i krokene eller er det mer enn det, og hvordan kan støv påvirke vår helse? Avdelingsleder Marte Øien og fagsjef Kent Hart hjelper oss å forstå støv litt bedre – både i et helseperspektiv og i hverdagen vår.

Scan qr-koden og få oversikt over alle episodene her:



AA

En tydelig retning for 2026

Det nye forbundsstyret har sammen med sekretariatet fulgt opp landsmøtets vedtak om å tydeliggjøre arbeidet vårt gjennom en egen årlig tiltaksplan. Skal vi lykkes som interesseorganisasjon for mennesker med astma, allergi og overfølsomhet, må vi både tørre å sette ambisiøse mål og være realistiske om hva som er mulig å få til. 2026 blir et år der vi samler innsatsen og prioriterer hardere enn før. Tiltaksplan 2026 er derfor ikke bare et dokument, men et felles veikart for arbeidet vårt det kommende året.

Med utgangspunkt i landsmøtets signaler og vedtak har forbundsstyret valgt å konsentrere innsatsen om to overordnede mål i 2026: å styrke inntektsgrunnlaget og sikre økonomisk bærekraft, og å videreutvikle oss som en reelt landsdekkende organisasjon. Disse prioriteringene er bevisste og nødvendige. De forutsetter hverandre – og de er avgjørende for at vi også i fremtiden skal kunne være en tydelig og troverdig stemme for medlemmene våre.

Den økonomiske situasjonen gjør det nødvendig å være ærlig: Vi må øke og stabilisere inntektene våre. Tiltaksplanen peker på konkrete grep for å lykkes med dette, blant annet gjennom mer målrettet næringslivssamarbeid, styrket medlemsverdi og økt innsats på prosjektsøknader. Dette handler ikke om å endre hvem vi er som organisasjon, men om å sikre handlingsrom. En mer robust økonomi gir oss mulighet til å planlegge langsiktig, stå stødigere i interessepolitisk arbeid og gi bedre støtte til regioner og storlag/lokallag i hele landet.

Samtidig vet vi at et sterkt forbund ikke bygges på økonomi alene. Ryggraden i organisasjonen er alle tillitsvalgte og frivillige som legger ned tid og engasjement – lokalt, regionalt og nasjonalt. Derfor er organisasjonsutvikling og frivillig innsats det andre hovedmålet i Tiltaksplan 2026. Planen legger vekt på bedre møteplasser, styrket opplæring og et tettere samspill på tvers av organisasjonen. Nasjonalt treffpunkt, styrkede digitale møteplasser og mer systematisk kompetansebygging skal gjøre det enklere – og mer meningsfullt – å engasjere seg.

Norges Astma- og Allergiforbund skal være en landsdekkende organisasjon i praksis, ikke bare på

papiret. Samtidig må vi erkjenne at Norge er et land med store geografiske, demografiske og organisatoriske forskjeller. Skal vi lykkes nasjonalt, må vi derfor også være fleksible. Gode løsninger ser ikke like ut overalt – og de bør heller ikke gjøre det. Fremover må vi i større grad åpne for tilpasninger som gir mening regionalt og lokalt, innenfor felles rammer og mål. Når vi gir rom for ulike måter å løse oppgavene på, skaper vi også nye mulighetsrom for aktivitet, engasjement og utvikling. Det er slik vi bygger en sterk organisasjon som både henger sammen og tar hensyn til virkeligheten der folk lever.

Det å lykkes forutsetter også at vi spiller hverandre gode, deler erfaringer og koordinerer innsatsen bedre. Tiltaksplanen er tydelig på behovet for læring, tydelige roller og gjennomføringsevne. Skal dette lykkes, må alle ledd i organisasjonen kjenne seg igjen i retningen vi har valgt – og ta ansvar for å bidra. 2026 blir ikke året der vi gjør alt på én gang. Det blir året der vi gjør det viktigste først – og gjør det grundig. Nå handler det om å omsette planer til handling.

Skal vi lykkes, må vi også ha rom for meningsbrytning og åpenhet. En levende organisasjon er preget av engasjement og ulike perspektiver, ikke av stillhet. Respektfull uenighet gjør oss klokere og gir bedre beslutninger. Jeg ønsker et forbund der det er trygt å si ifra, stille spørsmål og utfordre – fordi det er slik vi utvikler oss videre sammen.

Jeg ser frem til å jobbe sammen med alle de dyktige menneskene i organisasjonen for å gjøre Tiltaksplan 2026 levende i praksis – og for å sikre at vi står sterkere, mer samlet og bedre rustet til å gjøre en forskjell i årene som kommer.



GEIR ENDREGARD,
FORBUNDSLEDER I
NORGES ASTMA- OG
ALLERGIFORBUND

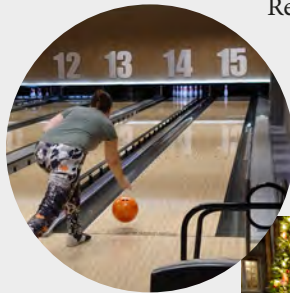
Nytt i regionene

REGION

Hedmark

Bowling

Regionen har brukt Durban midler til å gjennomføre bowling på Hamar, Kongsvinger og Elverum. Medlemmene har blitt invitert til bowling og pizza på en lørdag og en torsdags ettermiddag. Deltakerne var meget fornøyde.



Førjulskos i Prøysen

Det var 47 deltakere, store og små, som koste seg på juleverksted, juleforestilling med Prøysen og bugnende julebuffet med dessert den 7. desember.

Show

Den 10. desember var medlemmene i Elverum og omegn lokallag invitert til showet Tøyser jula inn i Elverum kulturhus. Det var en morsom forestilling hvor lattermusklene fikk kjørt seg.

Teater

Den 29. november var barn og unge medlemmer i Elverum og omegn lokallag invitert til teaterforestillingen Pippi feirer jul i Elverum Kulturhus. Det var en populær forestilling.



Verdens kolsdag

På Verdens kolsdag hadde Region Hedmark stand på Universitet Innlandet, studiested Elverum. Det var en informasjonsstand med spirometri, utført av lungesykepleier Ranveig Trøsberget. Tillitsvalgt Bente A. Solbakken og Ann Lise Sund stilte også opp. Standen var godt besøkt av studentene.

Organisasjonskurs

Region Hedmark arrangerte organisasjonskurs for sine tillitsvalgte den 18. oktober. Det er en fin møteplass for både nye og erfarne tillitsvalgte. NAAFs nyvalgte forbundsleder Geir Endregard var med på teams. Det er viktig å få et nært forhold til både generalsekretær og forbundsleder.



REGION

Midt

Regionsamling

24.–26. oktober reiste hele styret i NAAF Sør-Trøndelag storlag til Bodø på regionsamling med region Midt. Det var en givende og lærerik helg, der generalsekretær Guro Birkeland var sammen med oss. Lørdagen hadde vi faglig oppdatering av Guro. De ulike storlagene fortalte om hvordan de jobbet og hvilke tilbud de ga til medlemmene, noe som gav nye ideer til oss fra andre storlag. Det var også teambygging på tvers av storlagene noe som først og fremst var vanvittig morsomt, men også lærerikt. Alle dro hjem med nye ideer og en glød for å jobbe videre i NAAF. En stor takk til Guro Birkeland og en enda større takk til regionsekretæren vår, Lene, for særdeles godt program for helga.

Parfymefrie uker



Parfymefrie uker ble markert på mange måter av Sør-Trøndelag storlag. Vi hadde stand på Ladetorget og St. Olav, i tillegg var dette også tema på badedagene i november. Det ble også hengt opp postere på mange kjøpesentre, apotek og butikker.

Badedager

Sør-Trøndelag storlag har hatt to badedager i Orklandbadet og i Pirbadet i november og januar. Dette er et populært tilbud, og aldersspennet har vært fra ett år til godt over pensjonsalder.

2025 var et innholdsrikt år for Sør-Trøndelag storlag og vi satser på like stor medlemsaktivitet i 2026.

REGION

Oppland



Kolskurs i Søndre og Nordre Land

Nestleder i Vest Oppland lokallag har vært en av flere pådrivere for å arrangere kurs for brukere med kols. Tilbudet er et lavterskeltilbud til hjemmeboende brukere. Det ble gjennomført til sammen åtte kurskvelder med ulike tema. Det var fokus på medisinerings med sykepleier, mestring av tung pust med fysioterapeut, energiøkonomisering med ergoterapeut og livsmestring med kommunelege. Flere av fagpersonene hadde i forkant vært på hospitering på Granheim Lungesykehus. Kurset hadde totalt 14 deltakere. Etter gode tilbakemeldinger planlegges det nytt kurs neste høst.

AKTIVITETER SOM KOMMER

Badetilbud på Beitostølen

Vest Oppland lokallag fortsetter med badetilbudet på HelseSportsenteret i vinter på tirsdager klokken 19.00. Vi har to bassenger til rådighet, hvor det ene er terapibasseng. Tilbudet passer for alle aldre. Foresatte har ansvar for egne barn. Ta kontakt med leder Tove Grethe Kolstad tlf. 900 51628 eller regi- onskontoret for mer informasjon.



REGION

Oslo og Akershus**Aktiv i NAAF**

Fredag 23. januar var 12 tillitsvalgte samlet i Lillestrøm på organisasjonskurs med generalsekretær Guro Birkeland. Kursdagen ble avsluttet med mat og hyggelig samvær. På lørdagen var det likepersonskurs med Svein Gurvin fra FFO. Det var svært interessant, og det var mange gode gruppearbeid og diskusjoner. Det var en fin og engasjert gjeng som deltok og mange storlag var representert med flotte frivillige.

Webinar om inneklima

20. januar fikk medlemmer i region Oslo og Akershus et webinar med Kai Gustavsen, som er fagsjef for inneklima i NAAF. Et dårlig inneklima kan bidra til sykdom og plager, og personer med astma, allergi eller andre overfølsomhets sykdommer er spesielt utsatt. Det var derfor svært nyttig å øke kunnskapen og forståelsen om inneklima og få gode råd til bedre inneklima i egen bolig. Det var mulig å sende inn bilder på forhånd og stille spørsmål om inneklima i egen bolig direkte til Kai etter webinar.

Medlemstreff med juleteater

I region Oslo og Akershus hadde vi før jul en stor samling for store og små medlemmer med allergivennlig julegrøt før vi gikk på teater sammen. Årets forestilling var Kristiania Magiske Tivoliteater basert på NRKs julekalender. Det ble en utrolig fin kveld. Takk til alle som deltok, og til de frivillige som stilte. Arrangementet var i regi av Region Oslo og Akershus, Oslo, Bærum og Asker storlag, Nedre Romerike og Follo storlag og Øvre Romerike storlag. Arrangementet var støttet av Frifond.

AKTIVITETER SOM KOMMER

Medlemsaktiviteter for barn og unge

Fem engasjerte foresatte har startet en interessegruppe for barn og unge. Sammen er de med på både planlegging og gjennomføring av ulike aktiviteter. Gruppen holder tre til fire digitale møter i året der det diskuteres planer for de kommende månedene, deles erfaringer og tas opp ulike saker vi bør ha fokus på fremover. Ønsker du mer informasjon om gruppen, eller kunne tenke deg å delta, så kan du sende e-post til marianne.vikne@naaf.no.

REGION

Vest**Bingo og kveldsmat**

På Voss inviterte lokallaget medlemmene til bingo og kveldsmat. Konkurransinstinktet slo til, og det var stor stas da premier ble delt ut. Det er også kjekt å kunne samles over et måltid mat. Det virket som alle satte pris på å bli kjent med nye NAAF-medlemmer og muligheten for en god likepersonprat.



AKTIVITETER SOM KOMMER

Medlemstur til Gran Canaria

Bli med på NAAF Region Vest sin fantastiske medlemstur til Gran Canaria, og NAAFs eget sted Valle Marina. Turen går fra 4.–18. november og medlemmer fra hele landet er inviterte til å bli med. Valle Marina ligger på sydspissen av Gran Canaria i nærheten av den lille byen Arguineguin, mellom de to store turiststedene Playa del Ingles og Puerto Rico. Klimaet på Gran Canaria er gunstig for mennesker med lungesykdommer, hud- og allergiproblemer. Valle Marina har leiligheter i stille og hyggelige omgivelser med kort vei til strand. Her får du tilbud om trening både på land og vann. Dra på dagsturer og oppleve øya. Dette er turen for deg som vil fylle på energi, oppleve fellesskap og nyte varme dager på et fantastisk sted. Husk du må være selvhjulpne og vi har begrenset med plasser. Vi håper du blir med! Kontakt regionssekretær, Hildur Østbø for mer informasjon på e-post: region.vest@naaf.no

REGION

Østafjells**Putti, plutti, pott**

I desember var medlemmer i Telemark Storlag på Ibsenhuset og så forestillingen «Putti, plutti, pott». De var 37 deltagere med stort og smått – barn, ungdommer, foreldre og besteforeldre. Som alltid var det stor suksess å gå på teater sammen før jul.

Curling

Telemark storlag spilte curling i ishallen ved Skien Fritidspark fredag 14. november. Til sammen 13 ungdommer og voksne hadde det veldig artig både på og utenfor isen. Takk til en veldig ålreit og tålmodig instruktør. Dette blir neppe siste gang!

**Kveld på Hjertnes**

Sandefjord lokallag, med 30 av sine medlemmer, hadde en hyggelig og sosial kveld fredag 16. januar. De spiste sammen på spisestedet Chilli i Sandefjord før de så forestillingen «Eving Ung» på Hjertnes i Sandefjord.

Kino

Tønsberg lokallag inviterte til kinodag for store og små i lokallaget. Det var filmen «Hvis ingen går i fella» som ble vist på kinoen denne kvelden. Det var hyggelig å se årets julefilm sammen med de andre i lokallaget.

Pistolskyting

NAAF Tønsberg lokallag hadde i høst gleden av å invitere til en spennende og annerledes medlemsaktivitet – nemlig pistolskyting. I tett samarbeid med Jarlsbergs konkurranseskyttere fra Norges Skytterforbund fikk de ni delta-gerne prøve denne sporten i trygge omgivelser.

**Tur til Hadeland Glassverk**

Både barn og voksne medlemmer fra NAAF Nordre Vestfold og NAAF Horten lokallag hadde en vellykket medlemstur til Hadeland Glassverk den 23. november. De fikk servert middag og alle som ønsket det fikk blåse sitt eget glass.



Juleavslutning Horten lokallag

6. desember hadde Horten lokallag julebord for medlemmene. Nydelig julemat og dessert ble servert fra Trakteren. Madeleen hadde bakt gulrotkake som var uten egg og gluten. Det var 25 medlemmer på julebordet. Etter maten var det quiz.

Juleavslutning i Holmestrand

NAAF Nordre Vestfold lokallag inviterte til juleavslutning for sine medlemmer 10. desember på Kjærsenteret i Holmestrand. I år var oppmøtet rekordstort, med hele 23 deltakere. Det ble servert tradisjonell julemat etterfulgt av kaffe og kake og loddsalg. Det ble en hyggelig ramme på arrangementet da Marianne Smith delte lokale juletradisjoner og personlige opplevelser knyttet til høytiden – til stor glede for de fremmøtte.

Kolstrening i Drammen 15 år

Før jul hadde KOLS-treningen i Drammen julekaffe etter trening og oppfordrer andre i Drammens området til å bli med på treningen. Har du lyst til å komme deg opp av sofaen og trene sammen med oss? Vi er som oftest rundt 15–20 på treningen. Ta kontakt med Helge på telefon 951 04 532.



Foto: Marte Jørgensen

Drammen lokallag 60 år

I anledningen 60-års feiring til Drammen og omegn lokallag ble alle voksne medlemmer invitert til julebord på Håndverkeren i Drammen lørdag den 6. desember. Det ble en minnerik feiring. Kvelden var fylt med varme samtaler, latter, nydelig mat, god stemning og ekte juleglede. Det var fint å samle medlemmer og gjester for å markere 60 år med engasjement, fellesskap og arbeid for bedre livskvalitet. Vi gratulerer Drammen lokallag med jubileet.

O jul med din glede

I desember var medlemmer fra Ringerike Jevnaker lokallag på Gledeshuset i Hønefoss og så den lokale forestillingen «O jul med din glede». Forestillingen var som vanlig en stor suksess.



Bowling på Geilo

Sammen med Geilomo barnesykehus arrangerte Hallingdal lokallag en bowlingkveld i oktober på Dr. Holms. Bowlingaktiviteten var for barna på Geilomo sammen med representanter fra styret i lokallaget i NAAF og ansatte fra Geilomo barnesykehus. Vi hadde en hyggelig kveld med stor entusiasme.

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.

AKTIVITETER SOM KOMMER

Kurs for voksne med astma og kols

18.–19. april arrangerer NAAF region Østafjells kurs for voksne med astma og kols og deres pårørende på Wassilioff hotell i Stavern. Det blir blant annet foredrag med lungelege og fysioterapeut fra sykehuset i Vestfold, guidet vandring i Stavern, informasjon fra Frisklivssentralen, informasjon om kols-gruppe, erfaringsutveksling, informasjon om NAAF og hva vi tilbyr våre medlemmer, samt sosial samling.

Påmelding til:

region.ostafjells@naaf.no

Påmeldingsfristen var 1. mars, men sjekk om det er ledige plasser. Deltakere fra andre regioner er velkommen.

Kurs for ungdom

Helgen 25.–27. september arrangerer region Østafjells i tett samarbeid med en gruppe unge NAAF medlemmer en kurshelg i Sarpsborg for ungdom mellom 13 og 25 år. Her får du muligheten til å høre mange relevante foredrag, bade på badhotellet, besøke Inspiria teknologisenter og å delta på matlab med andre ungdommer. På kveldene blir det middag og sosialt. Velkommen til å bli med! Lurer du på noe – kontakt regionssekretær Marianne Vikne på epost: region.ostafjells@naaf.no.

Lunsjtreff i Sandefjord

Sandefjord lokallag arrangerer lunsjtreff for medlemmer en gang i måneden. Treffene er gratis og det serveres enkel mat og kaffe eller te. Likepersoner vil være til stede. For mer info kontakt Nina Holand på tlf. 959 80 370. Det blir også lunsjtreff kun for menn. For mer info, kontakt Sverre Lilloe tlf. 909 33 516

REGION

Østfold

Pepperkakebaking

Den 6. desember arrangerte Fredrikstad lokallag for første gang glutenfri pepperkakebaking. Totalt deltok 11 personer. Det ble en koselig dag med baking, gode samtaler og et felles måltid. Den 13. desember fortsatte de med tradisjonell pepperkakebaking.



Kinodag

Den 12. desember inviterte Sarpsborg og Halden storlag til kinodag med filmen *Hjemme alene*. Totalt var det 85 medlemmer fra hele Østfold som møtte opp. For anledningen ble det leid en egen kinosal. Dagen ble en hyggelig og inkluderende opplevelse og en flott avslutning på årets aktiviteter.



Parfymefrie uker

Under NAAF sine parfymefrie uker har Sarpsborg og Halden storlag gjennomført informasjons- og verveaktivitet på KIWI Grålum og på Tistasenteret i Østfold. Det ble solgt kakelodd og gitt informasjon om parfymefrie produkter.

Familieaktiviteter

Indre Østfold gjennomførte tre svært vellykkede familieaktiviteter: Sprett i Askim, bowling på Sprett og innendørs golf i 2025. Hvert arrangement samlet mellom 23 og 30 deltakere, med barn i alderen 4–14 år. Barna opplevde mestring, bevegelsesglede og trygghet, mens foreldrene ga uttrykk for stor tilfredshet med de inkluderende rammene, den gode oppfølgingen og allergivennlig servering. Dagene ble støttet med midler fra Stiftelsen Dam.

Parfymefri

NAAF Moss og Omegn lokallag hadde stand på AMFI Moss, i forbindelse med parfymefrie uker.

Vi møtte mange engasjerte og spørrelystne mennesker.

Vi delte ut parfymefrie produkter til alle som tok turen innom standen. Vervebrosjyrer og innmeldingsskjemaer ble også delt ut. Det var en hyggelig og meningsfull dag med gode samtaler, økt bevissthet og synlighet for NAAF sitt viktige arbeid.

Førjulshygge

Det var god julestemning og høy trivsel da NAAF Moss og Omegn lokallag samlet 38 små og store deltakere til sitt årlige førjulstreff. Familier og enkeltmedlemmer kunne nyte et trygt og allergivennlig arrangement. Det ble servert tradisjonell julemiddag og dessert. Programmet ga rom for både lek og læring. Samtidig ble det delt verdifulle erfaringer mellom deltakerne – selve hjerteslaget i et lokallag der mange finner støtte, forståelse og fellesskap. Det ble også presentert parfymefrie produkter og alle deltakerne fikk med seg en pakke med produkter hjem. Og selvsagt – ingen førjulskveld uten nisse!

60-års jubileum

18. oktober feiret Fredrikstad lokallag sitt 60-års jubileum i de flotte lokalene til Fredriksstad Handelsstands selskapslokaler. Kvelden bød på underholdning med revy og sang fra Fredrikstadguttene, mange fine taler, deilig mat og kaker – og ikke minst, et herlig samvær med mange gode



medlemmer. En stor takk til styret i lokallaget for et fantastisk arrangement – og en ekstra takk til lokallagsleder Liv Berit, som alltid sørger for at alt er på stell og at stemningen er på topp!

Opptur

30. oktober var siste dag med Opptur i Fredrikstad for voksne og seniorer. Deltakerne takket instruktør Andrea for all motivasjon, oppmuntring og push i bakkene og under styrketreningen. Mange av deltakerne planlegger å fortsette med både trening og gåturer sammen fremover. Takk til Stiftelsen Dam som har støttet prosjektet.

Kurs og opplæring

Helgen 6.–7. desember var både nye og erfarne likepersoner og brukerrepresentanter i NAAF region Østfold samlet til kurs og opplæring. Lørdag gjennomførte vi likepersonkurs der Svein Gurvin, leder i FFO Østfold, holdt en engasjerende og svært nyttig økt om likepersonarbeidets betydning og rolle. Søndag sto brukerrepresentantkurs på programmet, ledet av Vanja Tronslien. Deltakerne fikk gode verktøy, refleksjoner og økt trygghet i rollen som brukerrepresentant. I tillegg bidro FFO med en egen bolk med oppdatert kunnskap og viktige perspektiver. I løpet av helgen fikk vi besøk av forbundsleder Guro Birkeland – noe vi satte stor pris på. Det ble to lærerike og inspirerende dager, fylt med både latter og god stemning. I fellesskap ble det også til et nytt slagord denne helgen – et slagord som oppsummerer både innholdet og fellesskapet på en treffende måte: Du er ikke alene.



Parfymefrie uker

I forbindelse med Parfymefrie uker har Region Østfold gjennomført flere informasjons- og holdningsskapende tiltak rettet mot elever i ungdomsskolen og helsepersonell. Region Østfold deltok blant annet på stand ved Inspira 10. november hvor regionen møtte om lag 150 elever på 7. trinn, samt lærere og øvrige ansatte. 29. oktober hadde vi også gleden av å møte rundt 150 elever på 9. trinn og cirka 150 ansatte ved sykehuset gjennom tilsvarende informasjonsarbeid.

På standene ble det lagt til rette for dialog og kunnskapsdeling om parfymebruk og helse. Deltakerne kunne delta i quiz med parfymefrie produkter fra Vilje-serien, merket med Asthma Allergy Nordic (AAN), som premie. Regionen delte også ut informasjonsmateriell og parfymefrie plakater til lærere og helsepersonell som ønsker å bidra til et bedre og mer inkluderende inneliv på skolene og på sine avdelinger på Sykehuset Østfold. Arrangementene ble gjennomført med støtte fra Stiftelsen Dam. Og takk til Kiwi på Lisleby for god bistand og en gunstig avtale ved innkjøp av parfymefrie produkter.

Frivillighetens dag

I anledning Frivillighetens dag 5. desember benyttet Region Østfold anledningen til å si takk til alle dere som har bidratt til at året har gått så bra – enten dere har stått i prosjekter, gjennomført aktiviteter, jobbet med kampanjer, hjulpet oss trygt gjennom landsmøtet, eller reddet oss når skriveren og kopimaskinen har streiket. Dere gjør en forskjell. Hver eneste gang. Og vi setter enormt stor pris på dere.



Matkurs

Den 15. november gjennomførte vi matkurs for barn og unge i alderen 7–16 år med matalergi og deres foresatte. Barna koste seg, lærte mye og fikk oppleve ekte mestring i trygge og inkluderende omgivelser. De laget allergitrygg mat helt uten de vanligste allergenene – melk, egg, nøtter og hvete. En stor takk til kursholder Sissel Brustad. Vi gleder oss allerede til neste kurs. Takk til Stiftelsen Dam for verdifull støtte.

Regionstyret

3. desember hadde vi et hyggelig førjulstreff med regionstyret. Selv om både regionleder og nestleder var forhindret fra å delta, var stemningen fin. Det er virkelig en fantastisk gjeng – engasjerte og flotte mennesker som legger ned et stort og verdifullt arbeid for NAAF.



Følg med på Facebooksiden til region Østfold <https://www.facebook.com/naafostfold> og på arrangement kalenderen på naaf.no for å finne gode tilbud på aktiviteter i region Østfold, Fredrikstad, Indre Østfold og Moss og Omegn lokallag og Sarpsborg og Halden.

Tusen takk for støtten

Norefjell Hytteservice 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300		Tangen Transport AS 3360 GEITHUS Tlf. 451 57 070	Aabø-Evensen & Co Advokatfirma AS Karl Johans gate 27, 0159 OSLO Tlf. 24 15 90 00	... for et bedre inneklima
Nils Ivar Braathen AS 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	Powertech AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	Vestfold Antirust AS 3184 BORRE Tlf. 33 33 25 99	Begravelsesbyrået Orkla AS Kvamsveien 6 7336 MELDAL Tlf. 960 14 510	Tokke kommune tokke.kommune.no
RPT 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00	Kapro AS Fitnodatgeidnu 66 9730 KARASJOK Tlf. 78 46 61 11	Helle og Jonsson AS 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735	Notodden Rørleggerforretning AS Tuvenbøygen 5, 3676 NOTODDEN Tlf. 35 02 53 00	Sigdal kommune sigdal.kommune.no
Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	Hurum Sport AS Asveien 4 3475 SÆTRE Tlf. 988 86 434	Eckholdt AS Floodmyrvegen 12 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 57 29 90	STANGESKOVENE Nedre Hagaveg, 2150 ARNES Tlf. 63 90 07 00	Halden kommune halden.kommune.no
Kalvenes VVS Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 53 03 33	Backe Romerike AS Asperstunet 5 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 33 20	Rørlegger Haugen AS 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	Rydje Renhold Hedmark/Oppland as Kirkeveien 58, 2409 ELVERUM Tlf. 916 92 424/48206850	Kongsberg kommune kongsberg.kommune.no
SJT Miljø AS Kullaveien 101 4618 KRISTIANSAND S Tlf. 957 01 248	Elto Regnskap AS Storebotn 72C 5309 KLEPPSTØ Tlf. 56 15 61 68	Engens Oljesenter AS 2320 FURNES Tlf. 62 54 07 70	Rune W. Johansen Bygningsfirma	Al kommune aal.kommune.no
Sigdal Renhold AS 3533 TYRISTRAND Tlf. 473 89 477	Simostrand Stav og Laft AS 3340 AMOT Tlf. 926 15 947	Leif Grimsrud AS Svinesundveien 334 1788 HALDEN Tlf. 69 21 64 20	AREOL BRUKT LAGERINNREDNING Årene handelsmerke AS / Gårde Rønteg 144 - 2022 Norge / 99 11 21 99 / post@areol.no	Krødsherad kommune krodsherad.kommune.no
Kvikk Installasjon AS 0517 OSLO Tlf. 920 62 701	Romerike Glass A/S 2004 LILLESTRØM Tlf. 63 80 44 60	Son VVS AS Elgveien 2 1555 SON Tlf. 934 48 809	TELEMARK PARK & HAGEANLEGG Århusvegen 211, 3721 SKIEN Tlf. 913 27 683	TAXI 03550 ROMERIKE
Blokkebukta Camping AS 3295 HELGEROA Tlf. 33 18 85 19	HH Bilskade AS Nedre Hagaveg 15 A 2150 ARNES Tlf. 417 30 423	Robust Elektro AS 0667 OSLO Tlf. 916 67 080	Kirkeng Eiendom AS Nedre Storgate 35 3015 DRAMMEN Tlf. 32 86 00 18	GULBRANDSEN BIL AS Hønefossveien 89 3515 HØNEFOSS Tlf. 932 82 222
Trio Betong AS Drammensveien 269 3420 LIERSKOGEN Tlf. 917 78 621	Funder Renovasjon AS 3035 DRAMMEN Tlf. 32 81 36 61	Hokksund Camping AS 3303 HOKKSUND Tlf. 32 75 42 42	OLAF ERIKSEN AS Enebakkveien 119 0680 OSLO Tlf. 23 00 56 70	Vinstra Begravelsesbyrå Rustvegen 317 2640 VINSTRA Tlf. 995 82 943
Kjemprud AS Nedre Storgate 9 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 29 45	Bjørkelangen Minilager AS 1940 BJØRKLANGEN Tlf. 464 11 696	ANONYM STØTTE	Asbjørn Næss Transport AS Holmfossveien 12, 3282 KVELDE Tlf. 33 15 65 00	Osebakken Motorservice AS Kollskjeggvegen 1 3917 PORSGRUNN Tlf. 35 55 88 66
Maur Bilpåkbygg AS Bokervøyveien 12 3060 SVELVIK Tlf. 33 77 17 10	EB Bygg Skienvegen 750 3830 ULEFOSS Tlf. 905 97 738	Fiskå Mølle Løten AS 2340 LØTEN Tlf. 62 50 89 89	Aulie NYBAKTE LOMPER OG LEFSER! www.aulie.no	MEDI BUSKERUC Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN Tlf. 32 80 80 80
Dunamis Technology AS 1767 HALDEN Tlf. 69 68 49 00	Ballangen Sjøfarm AS 8540 BALLANGEN Tlf. 76 92 78 89	El Ringen AS Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918	Kjos Sag & Høvleri a.s. 3334 Sokna, telefon 32 14 51 18, faks 32 14 52 54 MANDAG-TORS DAG 07-16 - FREDAG 07-18 18:00-19:13 TRELAST/BYGGEVARER/VED	Lie Sport og Fritid AS Sentrumsvegen 110 3550 GØL Tlf. 32 07 40 27
Mekonomen Bilverksted	FOLLO TAXI 06485 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	HELSET ELEKTRO AS Baker Østbys vei 1 1351 RUD Tlf. 466 12 000	BM BYGGMAKKER EIKER Prestebråtan 11 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 25 70	ARKITEKTHAGEN Torget 3 3570 ÅL Tlf. 918 20 898
Rana Bilservice as Søderlundmyra 32 8622 MO I RANA Tlf. 75 15 33 66 Mobil 990 46 075	ES Emil Solbakken AS PORTER OG DØRER www.emilsolbakken.no	MYCOTEAM Forskningsveien 3 B 0373 OSLO Tlf. 469 75 500	NATUR import Ole Deviksv 18 0666 OSLO Tlf. 23 37 37 40	PB PIZZA BAKEREN Mødum 46 88 75 90 Åpent: Fre og lør 13-23, alle andre dager 13-22 www.bjorliheimen.no
BIOSIRK Smiuhagan 25 2323 INGEBERG Tlf. 917 71 400	Bjørliheimen Fjellhotell 2669 Bjorli Tlf. +47 907 70 319 e-post: post@bjorliheimen.no			

smart Vestre Brugate 12 3300 HOKKSUND Tlf. 936 34 444	Langebru Gjestegård AS PB 294 3301 HOKKSUND Tlf. 32 75 47 00	Betongpumperen AS Kasinvegen 45 3676 NOTODDEN Tlf. 962 09 930	NAPIER Hovlandsvegen 18, 5443 BØMLO Tlf. 53 42 44 00
BILBUTIKK1 bilbutikk1.no	Legedata SERVICEPARTNER Gullbringvegen 10, 3800 BØ I TELEMARK Tlf. 35 06 11 50	Brødrene Stigen AS SKOSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711	BRETTEVILLE TALJER & MASKINER AS Griniveien 159 1359 EIKSMARKA Tlf. 67 16 69 90
	renholdsosoner Fjordveien 1 1363 HØVIK Tlf. 02 131	RANAS LAKK AS PROFESSIONAL COATING WWW.RANAS.NO Rånasveien 103, 1880 EIDSBERG Tlf. 476 96 947	Blikkenslagermester Tomm Skahjem Skjæringa 5, 3060 SVELVIK Tlf. 905 15 913
	H Trans og Ani Power K-A Nicolaisen Backers gate 5, 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949	Hovden & Vatne Statsautoriserte Revisorar AS Øyane 11, 6770 NORDFJORDEID Tlf. 70 04 59 00	Rune's Container Service AS Nyveien 1778 1970 HEMNES Tlf. 63 85 19 47 • Mobil 900 45 920
	Eide Mekaniske og Vedlikehold AS Mikkelsmyra 10 5363 AGOTNES Tlf. 905 35 696	Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993	Samuelson Maskin AS 6445 Malmejordet Tlf. 71 26 88 88 E-post: info@samuelsonmaskin.no www.samuelsonmaskin.no Graving • Sprengning • Transport • Beløgningsstein
asplan viak Kjørboveien 20 1337 SANDVIKA Tlf. 417 99 417	Nye Sogn Rekneskapskontor A/S Rådhusvegen 5 6868 GAUPNE Tlf. 57 68 10 18	Marineelektronikk AS Osholmen 15 6006 ÅLESUND Tlf. 400 04 095	Agn Rør AS Bårdslustuggvegen 162 2653 VESTRE GAUSDAL Tlf. 957 87 998
LUNDVOLL MASKINSTASJON AS	Bilberging Innlandet AS Rudsvegen 18 2360 RUDSHØGDA Tlf. 02816 • Mobil 915 78 685	Kongsberg Containertransport AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000	Byggmester Svein Jacobsen AS Skoggata 3A 3189 HORTEN Tlf. 932 15 600
KMS KMS ARKITEKTER AS Nedre vei 8 3183 HORTEN Tlf. 406 29 225	Bjørnstad Bygg AS Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826	Gumpens Auto Grenland AS Melkevegen 10, 3919 Porsgrunn, Tlf. 24 03 55 00. E-post: gumpen.grenland@gumpen.no, grenland.volkswagen.no	RØRLEGGER HALVORSEN AS AUTORISERT RØRLEGGING OG RØRHANDLE Myreneveien 21, 4847 ARENDAL Tlf. 37 00 98 88
Råde Elektro AS Åkebergmosen 4 1640 RÅDE Tlf. 69 28 02 72	EiendomsMegler 1 SØR-NORGE Vikersundgata 29, 3371 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65	Granlund Kompetanse AS Markadompa 5 2760 BRANDBU Tlf. 411 16 000	Kongsberg Gruppen ASA Kirkegårdsveien 45 3616 KONGSBERG Tlf. 32 28 50 00
Norflo AS Moseidveien 13 4033 STAVANGER Tlf. 51 60 56 30	FLEXIT Televeien 5, 1870 ØRJE Tlf. 69 81 00 00	Peisovspesialisten AS Rødmyrlia 1 3735 SKIEN Tlf. 35 54 22 55	Arnes Revisjon AS Sagbrukskata 8 2150 ARNES Tlf. 63 91 28 50
KV Bygg AS Tørdalsveien 1080 3750 DRANGEDAL Tlf. 907 88 765	Gullik Bekjorden Lampelandhagan 17 3623 LAMPELAND Tlf. 908 34 099	Accept Service Partner AS Kjellstad Næringspark St. Hallvards vei 3, 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 60 60	Coop Extra Klekken Klekkens Mathus AS Øvre Klekkervei 53, 3514 HØNEFOSS Tlf. 32 13 25 90
Smurfit Westrock Hensmøveien 31 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 22 00	AS Ringerikes Blad Kvernberggata 5 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 17 95 00	ANTONAS BYGG Uab Antonas Bygg Nuf Gundesøhagen 78 3039 DRAMMEN Tlf. 454 79 006	TRANSPORTOPPDRAK BERGEN Leirvikåsen 39 B, 5179 GODVIK Tlf. 55 15 41 40
NUFI numedal Fiber PB 11 3621 LAMPELAND Tlf. 406 31 000	FARGERIKE C Kristoffersen Fargehandel AS Trimveien 41 3188 HORTEN Tlf. 33 08 31 00	MALERBUA AS Rødmyrjordet 57 3745 Skien Tlf. 35 50 02 50	DYNATEC Rakkestadv 1 1814 ASKIM Tlf. 69 83 80 10
Vikingvask Gressgangen 4 3300 HOKKSUND Tlf. 977 22 770	Sjekk Punkt Bø Bil og Karosseri AS Rotebergvegen 11 3802 BØ I TELEMARK Tlf. 35 95 23 30		

Nytt styringsdokument

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) har publisert et nytt dokument: «Rutiner for forebygging av overgrep mot barn, unge og sårbare grupper» på NAAFs nettside sammen de andre styringsdokumentene. NAAF legger stor vekt på at barn og unge skal føle seg trygge i alle våre aktiviteter. Vi har nulltoleranse for krenkende atferd, og vi jobber aktivt for å forebygge overgrep og andre uønskede hendelser. Det er viktig at dokumentet blir gjort kjent og diskutert i regioner og lokallag/storlag. Det er i tillegg svært viktig at frivillige som ikke er tillitsvalgte, men som har ansvar for aktiviteter for barn, unge og sårbare grupper, også blir kjent med innholdet i dokumentet. Det blir kurs for tillitsvalgte og frivillige 18. mars hvor vi går igjennom dokumentet sammen.

Vår høye beskytter

Vi er glade over å kunne dele at H.K.H. Kronprins Haakon vil fortsette som beskytter for Norges Astma- og Allergiforbund også i perioden 1.1.2026–31.12.2030.

Kronprinsen har vært vår beskytter siden 2005, og vi setter stor pris på den lange og gode støtten til vårt arbeid for mennesker med astma, allergi og overfølsomhet. At han ønsker å fortsette rollen i fire nye år, betyr mye for oss – og for alle som jobber for bedre helse, trygghet og livskvalitet for de over én million menneskene i Norge som lever med disse diagnosene.

Tusen takk til Kongehuset, H.K.H. Kronprinsen og Det kongelige hoff for tilliten og samarbeidet.

Inneklimate på skoler

Prosjektet DIGG-MIN-SKOLE ble formelt avsluttet 10. desember 2025. Sammenhengen mellom kvalitet på inneklimate og helse, trivsel og læringsevne på skolene er kjent. Inneklimate på skoler er viktig for nesten 800 000 personer i Norge – skoleelever og studenter, lærere og øvrige ansatte. De påvirker luftkvalitet på mange måter, men de fleste er i liten grad bevisst om dette. Samtidig ligger ansvar – og budsjetter – for inneklimate på rektorene, skoleeiere, kommuner og fylkeskommuner.

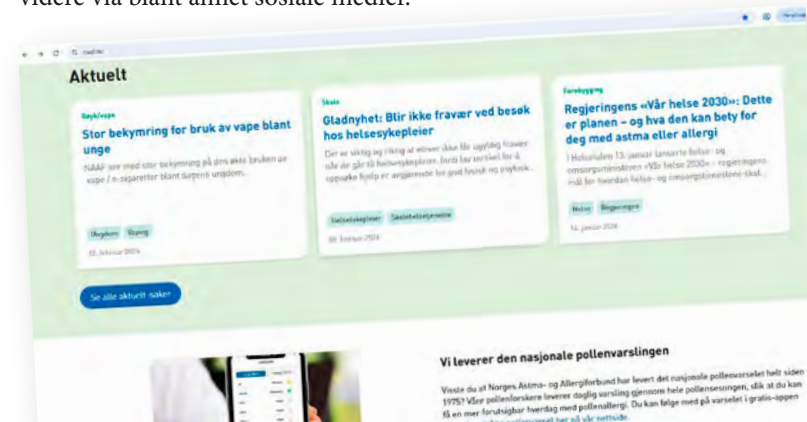
DIGG-MIN-SKOLE er et samarbeid mellom forskningsinstitusjoner, offentlige etater og privat næringsliv. DIGG-MIN-SKOLE har utviklet en verktøykasse for økt brukerinvolvering i inneklimatearbeid på skolen, bedre arbeidsflyt, økt kunnskap i HMS- og internkontrollarbeid, og bedre styring av tekniske systemer for best mulig inneklimate. Ny teknologi gir elever og ansatte nødvendig informasjon om inneklimate på skolen, råd om hva de kan gjøre selv hvis de opplever inneklimateproblemer og mulighet for å melde fra når det trengs. Dette gir elever og ansatte en reell mulighet til å påvirke inneklimate og øker samhandling og dialog mellom elever, ansatte, teknisk driftspersonell og skoleledelse. Dette kan bidra til en mer kostnadseffektiv forvaltning av skolebygg og et inneklimate som fremmer helse, trivsel, læringsevne og produktivitet.

NAAF har hatt en sentral rolle i flere av arbeidspakkene. I samarbeid med professor Hans Martin Mathisen i NTNU har Kai Gustavsen i NAAF utarbeidet innholdet som inngår i skolens inneklimatechat – rundt 100 spørsmål og svar om inneklimate og løsninger i skolehverdagen. Verktøyet ble laget for å vise elevene at tilbakemeldingene deres er viktige, samtidig som det gir dem praktiske måter å påvirke inneforholdene på. Inneklimatechatten er fritt tilgjengelig for alle som ønsker å bruke den.

Det er allerede planlagt videreutvikling av flere deler av systemet og oppskalering av bruken. Flere partnere har også uttrykt interesse i videre samarbeid.

Ny aktuell-side på nettsiden

Det er nå kommet på plass en egen «aktuelt»-side på nettsiden naaf.no. Her deler vi aktuelle saker og nyttig informasjon som kan være av interesse for våre målgrupper. Sakene deles også videre via blant annet sosiale medier.



LUNCHKRYSSORD

APPELL- SAK FYR- STASJON		FOTBALL- LAG	FLØYTE		BIL FRA JAPAN		BIBELSK KONGE	FITZGE- RALD
			FORNAVN UNIVER- SITET				SYKDOM	
MENNES- KEETER								
				KONGE BARE				
	BLI FORLIKT LØPE					STJELE INSEKT		
100- ÅRS- BØLGE								ALBUM AV PEARL JAM
MYNT- METALL UTSTYR			KNOLL NABOER					
					ELVI SVERIGE			
OSTEN								EBullis

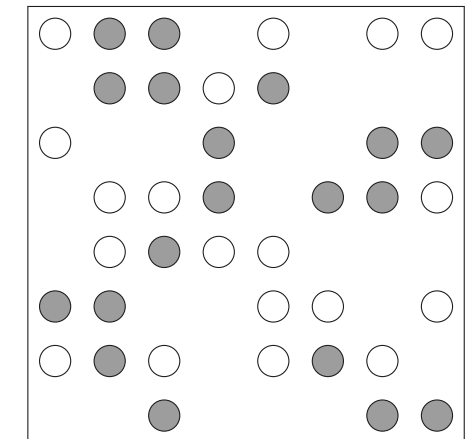
ORDNØTTER

N	G	E	S	F	S	S	A	L	F
A	U	S	R	A	E	B	M	R	A
R	K	S	O	E	K	L	L	L	E
T	D	R	M	T	N	A	S	J	J
T	E	O	J	T	N	V	N	E	F
E	I	D	O	T	Y	A	D	F	E
N	E	N	M	T	S	H	O	V	R
N	A	S	V	I	S	T	F	U	L
J	A	X	A	G	I	R	M	O	D
A	Y	E	K	C	O	J	C	S	I

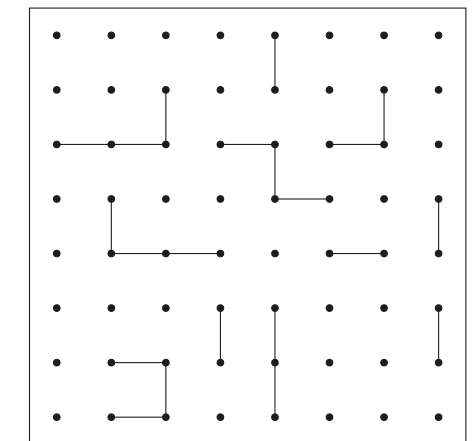
LUFTHAVNSJEF
BLANKETT
NYTTIG
FLASSE
JORDEIENDOM
TRANG
FARSE
DOVREFJELL
MOSKUS
AVSANNET
AJAX
OMRISS
ARM
DISCJOCKEY

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

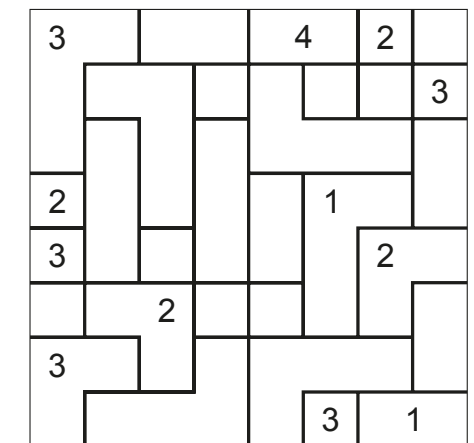
HJERNETRIM



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



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



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

NAAFS REGIONER KONTAKT DITT REGIONKONTOR

REGION AGDER

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

REGION HEDMARK

facebook.com/naafhedmark
 Telefon: 951 11 776
 Kontortid: Mandag/tirs/torsdag kl. 09.00-15.00
 Regionsekretær: Gunn Rauken
 Postadresse: Postboks 1375, 2406 Elverum
 Besøksadresse: Grindalsveien 3, Borghem 2, 2405 Elverum
 E-post: region.hedmark@naaf.no
 Nettside: naaf.no/hedmark

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: lenesterlie@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: lenesterlie@naaf.no
 Nettside: naaf.no/nordland

REGION OPPLAND

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

REGION OSLO OG AKERSHUS

facebook.com/naafosloogakershus
 Telefon: 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: Luramyveien 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
 Kontortid: Mandag/ons/tors
 Regionsekretær: Anne-Kari Isaksen
 E-post: region.nord@naaf.no
 Nettside: naaf.no/ostafjells

BUSKERUD

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

VESTFOLD

Telefon: 48 19 14 62
 Kontortid: Mandag-fredag kl. 08.00-15.00
 Adresse: Kilengaten 20, 3117 Tønsberg
 Regionsekretær: Marianne Westermark Vikne
 E-post: marianne.vikne@naaf.no
 Nettside: naaf.no/ostafjells

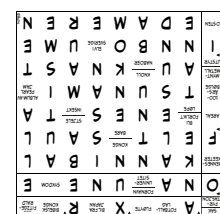
REGION ØSTFOLD

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

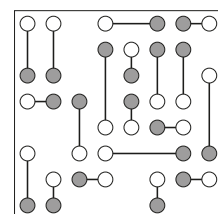
VALLE MARINA

facebook.com/vallemarinadh
 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

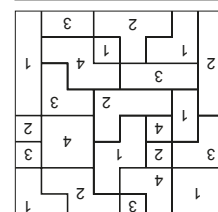
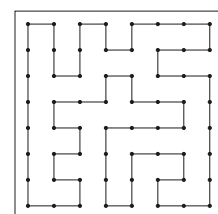
Lunchkrissord



Hjernetrim



Ordnøtter



Locobase®

Focused Skin Solutions.

REPAIR LIGHT CREAM



NY 100ml størrelse



- En lett, hurtigabsorberende formulering for personer med tørr, skadet eller atopisk hud.
- Formulert med **Ceramide NP** og **Squalane** for å beskytte hudbarrieren og gi dyp fuktighet, samt **Allantoin** for en beroligende effekt på huden.
- Klinisk bevist** å beskytte og gjenopprette hudbarrieren.



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

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