

allergia

FÖR DIG SOM ÄR MEDLEM I ASTMA- OCH ALLERGI FÖRBUNDET

#1
24

NINO & JULIA

Tiktok-
paret har
knäckt
allergi-
relations-
koden



FRÅGA EXPERTEN:
ALLERGISK MOT NÖTTER. KAN MAN
HA BÄNKSKIVA I VALNÖT DÅ?

PETER BYTTE BRANSCH:
"JAG ÄR TACKSAM FÖR ALLERGIN."

ASTMA

TRÄNA I KYLA — SÅ GÖR DU!

Vårvintern är en vacker årstid att träna utomhus, men det är inte helt lätt för en astmatiker. Allergia har träffat elitskidåkaren och läkaren som berättar hur du får vinterträningen att funka. Och hur du tacklar rädslan för en astmaattack.

VÄLKOMMEN TILL NYA ALLERGIA!

MIKAELA ODEMYR
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
ASTMA- OCH ALLERGI-
FÖRBUNDET



” Tillsammans har vi kraft att få till förändringar i samhället, på arbetsplatser och skolor, i vården och så vidare.

VÅR MEDLEMSTIDNING

har funnits med oss sedan 1956, även om den genom åren många gånger bytt form och utseende. Nu kände vi att det var dags igen. Paketeringen och delar av innehållet är nytt, men precis som tidigare är detta en initierad informationskälla för dig som lever med

astma, allergi, eksem och annan överkänslighet – och för alla andra som av olika skäl har ett intresse av dessa diagnoser.

Vi bevakar vad som händer på forskningsfronten, i Sverige och internationellt. Vi inspirerar och gör livet enklare genom tips och råd som verkligen fungerar. I Allergia kan du ta del av tankeväckande berättelser om hur andra gör för att förenkla livet och leva ett friskt liv.

Vi kommer att driva frågor som vi hoppas och tror att du vill engagera dig i. Tillsammans har vi kraft att få till förändringar i samhället, på arbetsplatser och skolor, i vården och så vidare. Då och då kommer vi att ställa makthavare mot väggen. I varje nummer rapporterar vi såklart också om spännande saker som händer i våra viktiga lokalföreningar.

En nyhet är sidan ”Fråga experten” där du kan skicka in specifika frågor och få svar av en expert. Och vilken tidning av rang har inte ett korsord? Lyckas du lösa korsordet i det här numret, har du chans att vinna tre trisslotter.

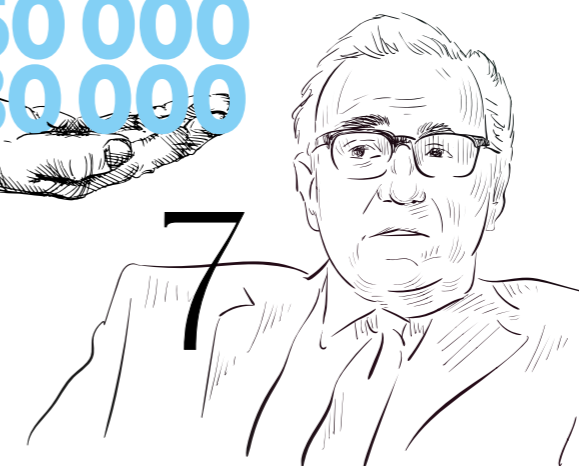
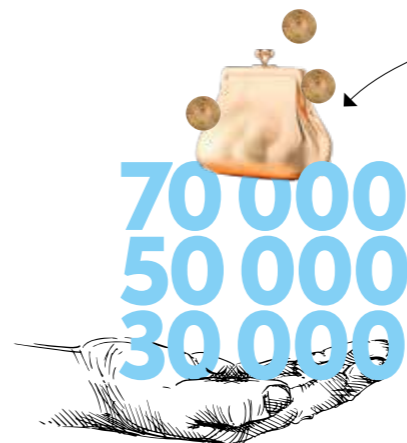
Jag hoppas du tycker om uppfräschningen av vår fina tidning. Hör gärna av dig till info@astmaoallergiforbundet.se och berätta vad du tycker! Tipsa oss också om vad du vill läsa om.

Mikaela

Innehåll



- 4 Bilden
- 5 Just nu
- 6 Mötet: Dansparet Nino och Julia
- 10 Myter och sanningar kring jordnötsallergi
- 12 Gör du allt för att dölja din allergi?
- 16 Hjälp, jag är allergisk mot mitt jobb!
- 24 Idrotta i vinterkylan
- 30 Fråga experten
- 31 Må bra
- 32 Pengar att tjäna – ersättningen många missar
- 36 På gång i förbundet
- 39 Korsord

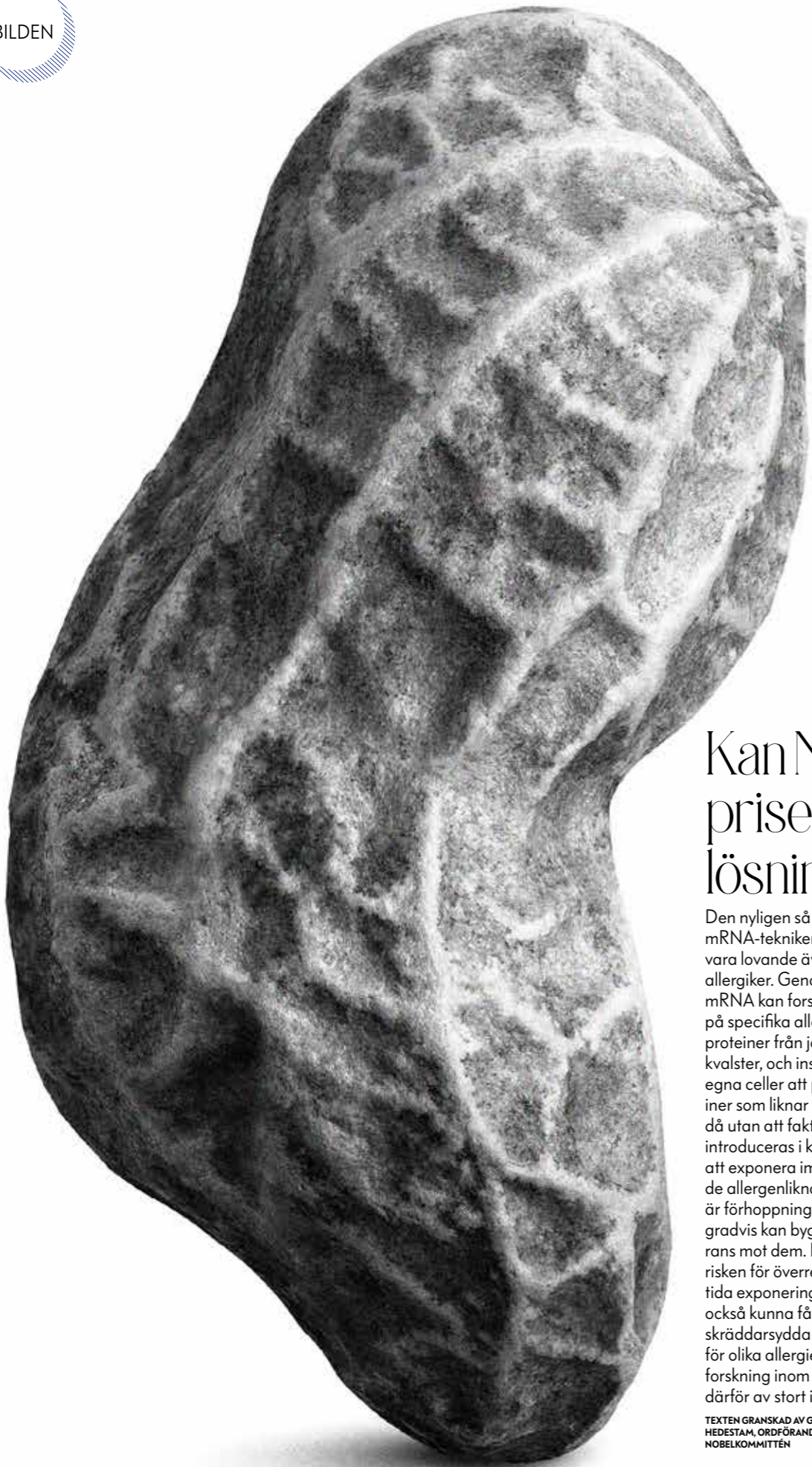


ALLERGIA • anno 1956 •

ALLERGIA GES UT AV ASTMA- OCH ALLERGI FÖRBUNDET som är en intresseorganisation för personer med allergiska sjukdomar. Förbundet arbetar för ökad kunskap och förändrade attityder samt stöder forskning. Allergia är Sveriges största tidning om astma, allergi och atopiskt eksem, som guidar och inspirerar – allt för att du ska få ett friskare liv. Tidningen kommer ut med fem nummer per år och finns att få som taltidning. I nättidningen www.allergia.se finns mer att läsa om astma och allergi. Redaktionen ansvarar inte för obeställt material och förbehåller sig rätten att korta i texter och insändare. Ansökter som framförs av intervjupersoner i Allergia delas inte nödvändigtvis av Astma- och Allergiförbundet. Allt material lagras och publiceras elektroniskt. Förbehåll mot detta förutsätter tidskriftens godkännande. Astma- och Allergiförbundet tar inte ansvar för produkter och tjänster i tidningens annonser.

Adress: Box 17069, 104 62 Stockholm. Besöksadress Rosenlundsgatan 52, 2 tr Tel: 08-506 28 200 E-post: allergia@astmaoallergiforbundet.se Annonser: Rabalder Media Ursula Kuosmanen 070-738 74 15 Väst, tel. 0300-777 51 Hemsidor: www.astmaoallergiforbundet.se www.allergia.se Fonder och gåvor: Barnallergifonden, pg 90 09 06-9. Forskningsfonden, pg 90 03 74-0 Redaktion och prenumeration: Ansvarig utgivare: Mikaela Odemyr Redaktör: Linda Newnham Grafisk form: Vendela Nylund Produktionsledare: Tina Ötwerberg Projektledare: Åsa Rydén Antonsson Språkgranskning: Jenny Björk Produktion: Splay One Prenumerationer: medlemsregistret@astmaoallergiforbundet.se Prenumerationspris: 280 kr/år Lösnummerpris: 60 kr Tryck: Billes, ISSN 0002-5747. TS-KONTROLLERAD www.ts.se





Kan Nobelpriset vara lösningen?

Den nyligen så nobelprisade mRNA-tekniken kan visa sig vara lovande även för oss allergiker. Genom att använda mRNA kan forskare rikta in sig på specifika allergener, som proteiner från jordnötter eller kvalster, och instruera kroppens egna celler att producera proteiner som liknar dessa. Det sker då utan att faktiska allergener introduceras i kroppen. Genom att exponera immunsystemet för de allergenliknande proteinerna är förhoppningen att kroppen gradvis kan bygga upp en tolerans mot dem. Det minskar risken för överreaktion vid framtida exponering. Man skulle också kunna få fram mer precist skräddarsydda behandlingar för olika allergier. Framtida forskning inom detta område är därför av stort intresse.

TEXTEN GRANSKAD AV GUNILLA KARLSSON HEDESTAM, ORDFÖRANDE I MEDICINSKA NOBELKOMMITTÉN

GÖR DITT EGET BODY BUTTER

Älskar du body bytter? Det här blir både soft och säkert.

DU BEHÖVER:

1 dl ekologiskt svenskt bivax
2 dl ekologisk svensk rapsolja
Rena, torra glasburkar med lock

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp vatten i en stor kastrull så att vattnet sjuder (det ska inte stormkoka). Ställ försiktigt ner en värmetålig skål av till exempel rostfritt stål i kastrullen så att halva skålen är täckt med vatten. Smält bivaxet tillsammans med rapsoljan i skålen.
2. Kyl ner blandningen i frysen (ställ skålen på ett underlägg) tills den stelnat, det tar 30–60 minuter.
3. Vispa krämen fluffig med elvisp.
4. Häll upp i glasburkar och skruva på locken.
5. Klart!

Tips! Salvan kan även användas till att impregnera skinnskor och skärbrädor.

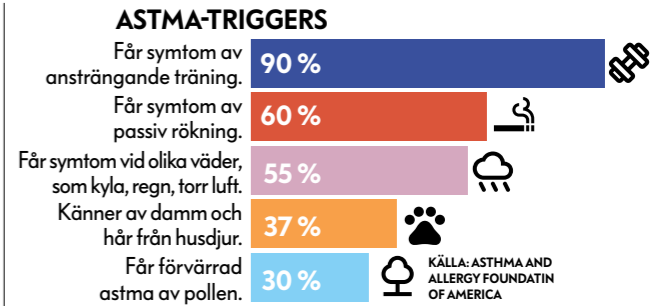


AV LINDA NEVNHAM
RECEPTET ÄR LÅNAT UR BOKEN EKOTIPSETS BÄSTA HUSMORSKNEP

1/3

AV ALLA FALL MED BARNASTMA I EUROPA KAN BERO PÅ LUFTFÖRORENINGAR.

KÄLLA: EEA/EUROPEAN RESPIRATORY JOURNAL



Arbetare blir svårt sjuka av att polera ris i Asien.

UTBLICK

En av fyra...

... som jobbar med att skala och polera ris i Asien får obstruktiva lungsjukdomar som astma och KOL.

Visste du att...

NÄR DU BOKAR RUM PÅ SCANDIC KAN DU BEGÄRA ATT FÅ PARFYMFRIA OCH ALLERGIVÄNLIGA PRODUKTER, GENOM ETT SAMARBETE MED ASTMA- OCH ALLERGI-FÖRBUNDET. BRA VA?



84 MILJARDER EURO

Alltså euro, inte kronor! Så mycket skulle Europa kunna spara om personer med allergi fick bättre behandling, och exempelvis inte behövde stanna hemma från jobbet.

KÄLLA: EUROPEAN CENTER FOR ALLERGY RESEARCH FOUNDATION, ECARF

”Att kolla på film var en följd av astman.”

REGISSÖREN MARTIN SCORSESE TILL GQ OM HUR HAN UTVECKLADE SITT INTRESSE FÖR FILM REDAN SOM BARN. HAN GICK OFTA PÅ BIO.



Tiktok- paret har knäckt allergi- relations- koden

Dansstjärna på Tiktok, men också svårt allergisk.

Julia Hansson är tillsammans med sin partner **Nino Hellman** Sveriges största dansinfluerares, och de är ett perfekt team – även när det gäller att hantera jordnötsallergin.

– Det är en trygghet att ha Nino. Han har också fått mig att skärpa mig, säger Julia.

TEXT ANNA LILJEBERG
FOTO HANS ERICKSSON/AGENT BAUER
HÅR OCH MAKEUP ÅSA ELMGREN

JULIA HANSSON

minns mycket väl första gången hon drabbades av jordnötsallergi. Hon var bara 5–6 år och hade följt med en kompis till badhuset.

– Vi köpte glass och jag ville testa en ny sort, en glass som hette "Taco", med ett skal av choklad och jordnötter. Så fort jag ätit den kände jag mig konstig och svag, men jag ville inte krångla. Sedan fick jag utslag över hela kroppen och började kräkas. I två dagar låg jag sjuk med vad vi först trodde var magsjuka.

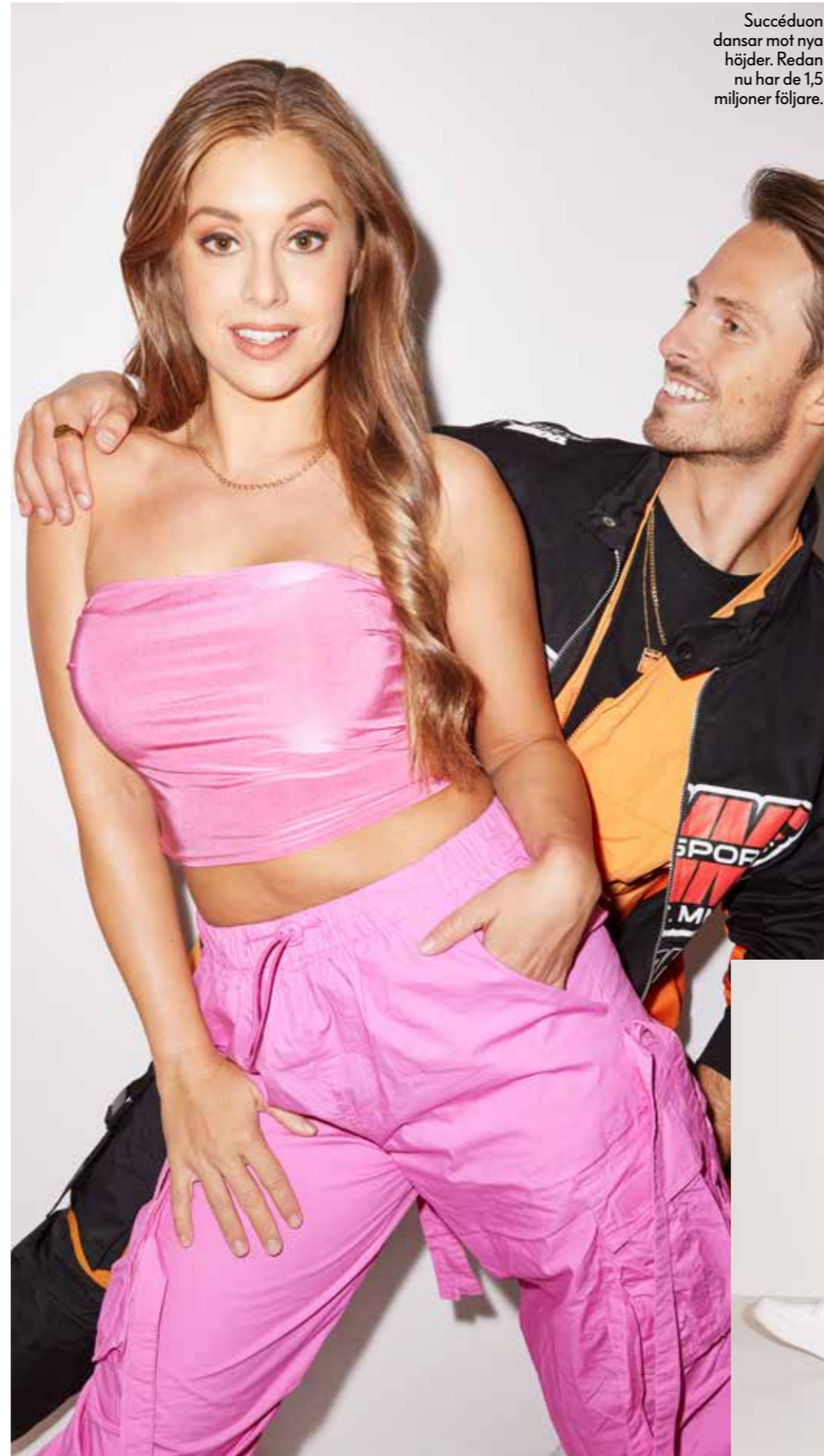
Julias mamma var dock tveksam. Det var ingen normal reaktion på dålig mat och hon tog Julia till läkaren för en utredning.

– Jag blev testad och mina värden var flera tusen över det normala, särskilt på jordnötter.

I dag, över 20 år senare, lever Julia fortfarande med svår allergi. Det gäller inte bara jordnötter, det dyker även upp lite nya korsallergier då och då.

– Häromdagen var det ananas. Jag tog en tugga, och det började klia direkt. "Åh nej, inte det också", tänkte jag.

Succéduon dansar mot nya höjder. Redan nu har de 1,5 miljoner följare.



Däremot låter sig Julia knappast definieras av sin allergi. Hon lever ett ovanligt aktivt liv, även om väskan med mediciner alltid är packad.

Julia och hennes sambo Nino bildar ett av Sveriges mest framgångsrika danspar. Under namnet "Nino&Julia" har de 1,5 miljoner följare på Tiktok över hela världen och 200 000 följare på Instagram. Bland annat.

Med sina otroligt proffsiga och synkade danser har de blivit ett viralt fenomen. De har också en egen Youtube-kanal där vi får följa deras vardagsliv, bland annat vad som kan hända när Julia fått i sig något med spår av nötter av misstag.

– Jag ska erkänna att jag tidigare tog alldeles för lätt på allergin,

Nino Hellman och Julia Hansson

Ålder: Nino är 31, Julia 30. år

Familj: Varandra.

Bor: I lägenhet i Stockholm.

Gör: Sveriges största dansstjärnor på Tiktok.

Bakgrund: Slog igenom i tv-programmet "Talang" 2019. Som "Nino & Julia" har de 1,5 miljoner följare på Tiktok, 200 000 följare på Instagram och 64 000 som prenumererar på deras Youtube-kanal.

Allergier: Julia är allergisk mot jordnötter, mandel, hasselnötter, kvallsiter, damm, pollen, pälsdjur, sten och kärnfrukt. Nino har inga allergier alls.

säger hon. Men eftersom jag ofta reagerar stegvis har det väldigt sällan blivit akut. Fast Nino har fått mig att skärpa mig. Han blir som en liten läkare för mig, ler hon med en blick mot Nino. Alltid lika lugn när det händer. En trygghet.

SOM ANHÖRIG TILL en allergiker är det inte alltid helt lätt att veta hur du ska agera, men Nino hjälper

>



Klippan Nino har fått Julia att gå från ganska nonchalant till att bli mer varsam.



Allergipennan = Julias vän i världen.

NINOS RÅD TILL DIG SOM ÄR ANHÖRIG:

- Be personen visa exakt vad du ska göra om hen får en reaktion. Hur många tabletter ska hen ta? Var finns sprutan, i vilken väska?
- Ät inte jordnötter i trånga utrymmen, som i en buss. Även en proteinbar kan få en allergiker att reagera. Många kan vara lite aningslösa ibland och inte ta allergin på allvar.

JULIAS RÅD TILL DIG SOM MÖTER EN ALLERGIKER:

- Om någon säger att hen är allergisk, ta det på allvar till hundra procent.
- En allergiker kan reagera olika från gång till gång. Du vet aldrig hur svår reaktionen blir.
- Ät inte nötter i trånga utrymmen, på tunnelbanan eller i hissar.

Julia att vara mer noggrann och till exempel läsa ordentligt på förpackningarna innan hon äter, i stället för efter.

– Julia är ju också en person som inte vill ställa till besvär i onödan så ibland får jag pusha henne att söka hjälp, säger Nino.

Han påminner Julia om att alltid ha med sig medicin i handväskan, Betapred och en adrenalinpenna, EpiPen, om det skulle bli riktigt akut.

– Men det är lite lurigt med hur Julia reagerar, för ofta kommer det så långsamt, säger Nino.

Ett typiskt Julia-anfall börjar med att det kliar i halsen och att hon svullnar i luftvägarna. Då kan det ibland räcka med tolv tabletter Betapred för att häva allergin.

– Men om de inte hjälper kommer svettningarna och skakningarna, berättar Julia. Kroppen stänger ner, ungefär som vid en svår influensa. Jag får feber, blir matt och trött, det känns nästan som att jag dör inifrån.

Andningen blir tung och ofta börjar hon kräkas.

– Och då börjar det liksom om igen eftersom allergin når halsen en gång till. Ibland känns det som om jag svalt ett svärd!

De här reaktionerna inträffar om Julia fått i sig något med spår av jordnötter.

– Hur jag skulle reagera på en hel jordnöt vet jag inte!

När det känns extra alarmerande ringer Nino sjukvården, som rekommenderar Julia att åka in eller skickar en ambulans.

– Men jag brukar vilja avvakta, jag vill inte belasta vården i onödan. Pennan är verkligen bara för nödfall. Den gör mig både skakig och illamående, säger hon.

Jag var så rädd första gången Julia hamnade på sjukhus efter en nöfincident.

Julias allergi är oberäknelig, liksom hur hon reagerar. Nya korsallergier uppstår med jämna mellanrum. Råa morötter var en allergi som dök upp nyligen, precis som ananasen.

– Jag är också allergisk mot många frukter och det är jättesträkigt, för jag älskar frukt. Åhh, nektariner, hur gott är inte det, men jag kan inte äta dem längre.

Hon har kontakt med en allergiläkare, men mycket handlar ändå om att testa sig fram. Som att hon inte tål rå mandel, medan mandelmjolk har gått bra. Cashew- och pistagenötter fungerar också.

– Jag tar en liten, liten bit. Börjar jag reagera så slutar jag genast äta.

Det pågår forskning om att träna bort sin jordnötsallergi med hjälp av immunterapi, och Julia har hört talas om det.

– Min pappa testade att vaccinera sig mot pollen. Men han reagerade inte alls bra på behandlingen, så efter det har jag inte hållit koll på nya mediciner.

JULIA HANSSON ÄR uppvuxen i Uddevalla och drömde redan när hon var liten om att dansa. Som femåring började hon med att härma Britney Spears framför spegeln och sedan blev det dansutbildning både före och efter gymnasiet. Nino Hellman har en lite annorlunda bakgrund. Uppvuxen i Ljusdal lockades han varken av bandy eller fotboll, utan han bestämde sig för att bli elektriker. Han pluggade i Hudiksvall och kom där i kontakt med streetdance, som han genast kände var kul. Snart var han inte bara med i olika dansklasser utan fick också leda dem.

– Jag kände att dansen var rätt för mig och började på Danscenter i Stockholm 2012. Där var jag ljusår från mina klasskamrater, som alla hade dansat hela livet, så jag fick jobba rätt hårt, berättar han.

Några år senare skulle Nino kor-





Får jag pussa dig efter att ha ätit en Snickers?

eografera ett dansnummer på en gymnasieämbessa, som reklam för en ny skola. Han hade sett Julia dansa och bad henne att vara med.

- Vi uppträdde två gånger i timmen under tre dagar, så vi jobbade verkligen nära varandra. Och då sa det bara klick, nästan direkt.

Nu har de varit ett par i sex år och efter att uppträtt i Tv4:s "Talang" 2019 blev de rikskända. Det blev också startskottet för "Nino&Julia" som influerare. I dag kan de leva på sina samarbeten, i kombination med dansuppträdanden och olika föreställningar.

Att göra den perfekta dansvideon tar mer tid än många tror. Ett 20 sekunder långt klipp kan ta en arbetsdag att göra.

- Vi ska koreografera dansen, öva på numret, spela in och sedan redigera, säger Julia.

Drömmen är att slå igenom utomlands, helst i USA, där marknaden är mycket större. Redan nu har de många följare från utlandet.

- Vi kommer att vara i Los Angeles i tre månader i början av året, berättar Nino, och arbeta därifrån som "dansinfluencers".

Att hålla allergin under kontroll är hyfsat enkelt i Sverige. Här är det ordning och reda på märkningen och vilka allergener det finns i maten. Det är svårare utomlands, särskilt i Thailand, där det ofta kan vara spår av nötter eller jordnötsolja vid tillagningen.

- Men jag försöker vara noggrann. Jag skulle aldrig äta en chokladbit som jag inte vet vad den innehåller, till exempel. Vi är båda extra vaksamma utomlands.

NINO KAN HANTERA adrenalinpennan om det skulle bli kris, men hittills har han sluppit det.

- Skönt, för den där nålen är rätt stor och tjock, skrattar han.

De riktigt svåra reaktionerna är tack och lov få. Julia säger att hon har tvingats använda sin spruta ungefär fem gånger sedan hon var liten.

På sin Youtube-kanal visar de hur Julia kan reagera om hon fått i sig spår av jordnötter. Visst har de fått frågor som "Varför filmar ni nu? Sök hjälp i stället", men de skulle självklart aldrig riskera något.

- Kanske kan de här filmerna tvärtom hjälpa till att öka medvetenheten kring allergi, säger Nino.

Julia önskar såklart att det en dag går att hitta ett botemedel mot hennes allergi.

- I dag säger läkaren att det i varje fall inte kommer att bli värre.

Ingen i Julias familj är allergisk mot jordnötter, och de hoppas att eventuella framtida barn slipper allergi.

- Hur ska man veta vad barnen tål? Ska man bara kasta sig ut och testa? Det känns lite läskigt. ●



Myt ELLER sanning:

FINNS LUFTBUREN JORDNÖTSALLERGI?

Många jordnötsallergiker vill inte vistas i samma rum som jordnötter, av oro för att få en allvarlig reaktion. Men är rädslan befogad? Vi frågade **Caroline Nilsson**, som har forskat på detta vid Karolinska institutet. Hennes korta svar är nej.

TEXT LINDA NEWNHAM
FOTO FOTOGРУPPEN SÖDERSJUKHUSET

PÅ EN RAK FRÅGA till barnallergologen och forskaren Caroline Nilsson om huruvida luftburen jordnötsallergi finns svarar hon:
- Det korta svaret är nej. Men jag vet att det är ett svar som väcker många känslor.

Hon förstår att det är en het fråga, då många är oroliga.

- Om man har jordnötsallergi och någon gång har reagerat starkt på jordnötter så förknippar man ofta även doften med starkt obehag. Det är fullkomligt naturligt.

Varför är just jordnötterna så ofta med i debatten?

- Det florerar olika myter om att jordnötter skulle ge de absolut svåraste allergiska reaktionerna, vilket inte är sant. Däremot är det vanligare att du reagerar på jordnötter än på andra livsmedel.

Jordnötsallergiker som får i sig jordnötter via maten kan i värsta fall få livshotande symtom. Det kan man däremot inte få av luftburen exponering, alltså av att vistas i närheten av jordnötter.

Caroline Nilsson har lett en studie kring detta där barn med jordnötsallergi fick sitta framför

300 gram jordnötter i en skål på en halvmeters avstånd i 30 minuter. Sedan togs skålen bort och barnet observerades i ytterligare en timme.

- 84 barn deltog i studien, men vi har gjort detta på många fler barn nu, och ingen har fått en allvarlig allergisk reaktion.

”**De ämnen som uppfattas som lukten av jordnöt är inte samma ämnen som kan utlösa en allergisk reaktion.**

Två barn fick klåda i ögonen, vilket kanske eller kanske inte berodde på jordnötterna.

ÄVEN ANDRA forskare har försökt framkalla allergiska reaktioner från jordnötter via luften,

men ingen har lyckats. Världen över finns det heller inget rapporterat fall av svår reaktion eller dödsfall till följd av jordnötter via luften. Och egentligen är det inte så konstigt, säger hon.

- De ämnen som uppfattas som lukten av jordnöt är inte samma ämnen som kan utlösa en allergisk reaktion. Det är proteinerna man reagerar allergiskt på, men doftmolekylerna består inte av proteiner.

Caroline Nilsson och hennes



Caroline Nilsson

kollegor har via experiment även försökt hitta jordnötsproteiner i luften.

- På en centimeters avstånd kunde vi uppmäta en extremt liten mängd, men vi pratar nu om nanogram, så det är osannolikt att det skulle kunna ge upphov till någon kraftig reaktion.

Ändå säger ju många allergiker att de reagerar på detta. Är det då hittepå?

- Nej, men det kan vara en placeboeffekt. Har du haft en allvarlig reaktion tidigare och känner doften av jordnöt så kan kroppen dra i gång olika stressreaktioner.

Vad är tipset till den som är orolig?

- Gå till din läkare och be att få göra en kontrollerad jordnötsprovokation - som ett sätt att bli lite tryggare. Jag har gjort det med patienter, och de går därifrån nöjda och lättade. ●

ALLERGIN DYKER OFTA UPP REDAN I BARNDOMEN

- Jordnötsallergi uppkommer i barndomen och är en av de vanligaste matallergierna hos barn och ungdomar. Allergin finns ofta kvar hela livet.
- Den som har nötallergi eller jordnötsallergi kan i sällsynta fall reagera väldigt kraftigt på små mängder av nöt eller jordnöt. Jordnöt är en av de vanligaste orsakerna till anafylaxi, det vill säga akut, snabbt insättande systemisk överkänslighetsreaktion.
- Jordnöten är en baljväxt och den som har jordnötsallergi kan korsreagera på andra baljväxter eftersom de innehåller liknande proteiner.
- Allergiska reaktioner på jordnötter kommer ofta inom några minuter. Kontakta genast en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om någon får ett eller flera av följande besvär efter att ha ätit jordnötter eller nötter:
 - Ont i magen, diarré eller kräkningar.
 - Svullen i läpparna, tungan, svalget eller runt ögonen.
 - Nässelutslag som kliar och blossar upp snabbt över kroppen.
 - Mår illa, känner sig yr eller kallsvettas.

KÄLLA: 1177

KLIV UR KAMOUFLAGET

Har du också hört kommentarer som ”allergiker vill bara ha uppmärksamhet”, och tänkt att det är precis tvärtom. Man vill inte vara till besvär, försöker passa in och vara som alla andra. Men nu är det dags att **våga kliva ur kamouflagekläderna!**

TEXT MAGGAN HÄGGLUND

HÄNDER det att du ibland gör något av detta:

✓ Du säger inte ifrån klart och tydligt om vad du inte tål utan försöker att ändå ta pyttelite pasta eller smussla undan jordgubbarna i desserten du blir bjuden på?

✓ På restaurangen viskar du försiktigt med servitören om vad du inte tål, för att de andra i sällskapet inte ska höra.

✓ Du förminskar dina problem och kan säga: ”Äsch, min allergi är inte så allvarlig”, trots att du faktiskt kan bli allvarligt sjuk.

Då hör du till dem som använder dig av allergi-kamouflage.

Men varför gör vi på detta viset?

Vi frågade psykologen och psykoterapeuten Kerstin Hellström i Vimmerby och Stockholm. Hon är specialist inom klinisk psy-

kologi och har rätt mycket hum om varför vi människor gör som vi gör – även när det verkar helt korkat.

– Det är inte så konstigt. Man vill vara normal, man vill vara som alla andra, förklarar Kerstin Hellström.

Vår längtan efter att få höra till sitter djupt i oss. Särskilt när vi ännu är unga och inte riktigt hittat hem till oss själva och hittat vår plats bland andra. Då kan vi

pendla mellan att ta jättemycket plats – du blir allergikern som högt och ljudligt kräver att alla ska anpassa sig efter dig och tar det som en personlig förolämpning att andra dristar sig till att dricka komjölk eller äta nötkakor – och att inte våga ta plats alls. Där hukar alla kamouflageklädda allergiker som försiktigt smygande hummar: ”Inte ska väl jag ... och tänk om jag säger att jag inte tål gluten, då kommer alla bara att säga att det där är bara hittepå.”

För det kan du vara säker på: Folk har åsikter om allergier. Och attityderna bär de i regel med sig med sina erfarenheter.

” Den som kommer från en familj där man vet att några sesamfrön kan betyda ilfärd i ambulans tänker i allmänhet: ”Oj, här måste man vara försiktig.”

Men har man fått all sin information om allergi i lite spridda skurar från sociala medier och ”sånt man hört” kan man tycka att allergi bara är fänig inbillning som man ska strunta i.

Psykologen Kerstin Hellström tar med ett skratt upp ett exempel från två konferenser i samma stad:

– En konferens var för psykologer och annan vårdpersonal och där anmälde 95 procent att de

7 TIPS FRÅN PSYKOLOGEN



Psykologen **Kerstin Hellström** tipsar om hur du kommer ur kamouflaget och lever lite större, friare och säkrare.

1. Bedöm riskerna och säkra din trygghetsnivå

I den aktuella situationen, fråga dig själv: ”Finns det en risk att jag blir sjuk om jag äter eller utsätter mig för det här?” Vill du ta den risken? Och påminn dig om att blir du sjuk så kommer du att väcka ännu mer uppmärksamhet om det nu är det du så gärna vill undvika. Då kanske det ändå är smärta att vara försiktig från början. Men ibland är det en bedömningsfråga – du kanske faktiskt kan ta en pytteliten portion. Gör inte för stor sak av din allergi, men du måste själv bedöma riskerna så att du känner dig trygg.

2. Öva på dina repliker

Du behöver hitta ett sätt att berätta om vad du tål och inte. Hur ska du säga: ”Jag tål faktiskt inte X och Y”? Prova att spela rollspel i ditt huvud. Då säger den andre kanske ”Vadå? Kan du inte alls äta det?” Och vad ska du säga om någon uttrycker sig föraktfullt: ”Äsch, det är bara pjäsk och inbillning ...” Träna på vad du ska säga. Kom samtidigt ihåg att du inte har någon redovisningskyldighet. Du behöver absolut inte förklara allt för alla.



KLIV UR KAMOUFLAGET

hade matallergier. En konferens var för byggarbetare och där anmälde 5 procent att de hade matallergier. Det kan ju bero på att vårdpersonalen är van att tänka på hur de mår och vågar säga till.

En annan orsak till att man kan försöka kamouflera sin allergi är att det är en sjukdom som liksom inte syns.

– Man vill inte bli uppmärksammad. Så kan det också vara till exempel för dem som är utbrända, de vill inte få uppmärksamhet. Medan till exempel den som brutit benet stolt visar upp det och berättar om sin skada och kompisarna får skriva sina autofrafer på gipset.

SKILLNADEN ÄR ATT ett gipsat brutet ben syns väldigt tydligt. Det gör varken utbrändhet eller allergi.

Man vill helst bara vara som alla andra. Och arm i arm med ”Jag vill bara vara som andra” kommer längtan ”Jag vill inte vara besvärlig”.

– Det är en väldigt vanlig social reaktion som sitter djupt i oss. För tänk om jag behöver din hjälp och du inte vill ge mig den? Vår relation förändras och det är alltid svårt.

Det behöver inte bara handla om att min allergi gör att du får laga extra mat när du bjuder hem mig som gäst, det kan gälla helt andra saker. Som att du vill be mig om att hjälpa till att bära flyttkartonger men är lite osäker på om jag vill, och om jag kanske säger ja fast jag menar nej.

För vi är lite knepiga typer, vi människor, med eller utan allergier. Så vilka fördelar ger det då att skaffa sig allergi-kamouflage och kunna gå under radarn?

– Fördelen är ju att då får du vara en i gruppen, säger Kerstin Hellström. Samtidigt är det

förstås en ohållbar lösning i längden. Både riskfylld och oönskväm. Kamouflaget kan klia värre än eksem. Så vad gör du?

Jo, du tar till dig den kloka psykologens råd om hur man slopar kamouflaget och lägger upp en smart strategi. ●

”
Det är förstås en ohållbar lösning i längden.

3. Förminska inte ditt liv

Se upp om du märker att du börjar begränsa dig och tacka nej till saker ”för det blir så krångligt med maten och allergin”. Då missar du ju en massa roliga saker socialt, är det verkligen värt risken att gå miste om dem? Se till att utarbeta en plan som fungerar.

4. Överinformera inte

Du har ingen redovisningsplikt och du behöver absolut inte ange på dejtingappen att du är allergiker. ”Nej, varför ska du göra det? Ska du redovisa att du har ett födelsemärke på ryggen också? Allergin är bara en liten, liten del av dig, gör den inte större”, säger Kerstin Hellström.

5. Nya miljöer, nya strategier

När du byter miljö, till exempel flyttar till en ny stad för att studera och inte har dina gamla kompisar runt omkring dig, kan det vara klokt att inviga någon i vad som kan hända. På första picknicken med dina nya studiekamraterna kan du nämna för någon du känner förtroende för att: ”Jag är getingalleriker och blir jag stucken så behöver jag ta medicin och en spruta och kan behöva hjälp med det, bara så du vet.”

6. Ibland måste du hissa varningsflaggan

Om du till exempel har en kraftig nötallergi och ska besöka nya kompisar för första gången – säg till i förväg så att familjen är medveten om det.

7. Det blir faktiskt lättare med åren!

– Jag är själv laktosintolerant men jag har haft det i så många år och jag kan hantera det. Jag brukar inte ofta prata om min intolerans. Den är inte så intressant att diskutera, tycker jag, och den är ju bara en liten pyttedel av mig. Men om jag nämner den så är det en del som uppriktigt vill veta mer, säger Kerstin Hellström. Svårast kan det nog vara för unga att våga sticka ut, som man ju faktiskt gör som allergiker.

– I tonåren är det ju så väldigt viktigt att höra till, det är ju bara att titta på många unga som klär sig lika i den grupp man vill tillhöra. Det blir en trygghet.

Så trösten är – håll ut, det blir bara bättre när du hittat din balans och dina repliker och har hängt in kamouflagekostymen i garderoben för gott.


Astma och
Allergiförbundet
BARNALLERGIFONDEN



Skicka din ansökan

Dina drömmar kan bli sanna

Barn med astma, allergi, eksem och annan överkänslighet är precis som andra barn. Några drömmer om superhjältar och att flyga helikopter, några hatar sparris men älskar tacos och några skulle göra vad som helst för att kunna gå på en konsert med kompisarna.

Vi vill att barn ska leva friska liv som starka och självständiga individer. Ibland kan det behövas stöd för att uppfylla barns drömmar och därför finns Barnallergifonden. Skicka in din ansökan idag – drömmar kan bli verklighet.

www.astmaoallergiforbundet.se/barnallergifonden


Astma och
Allergiförbundet

Barnallergifonden drivs av Astma- och Allergiförbundet och stödjer barn upp till 18 år med astma, allergi, eksem eller annan överkänslighet så att de kan uppfylla en önskan som de annars inte kunnat göra.

ALLERGISK MOT MITT JOB

Det är tyvärr inte ovanligt att man får allergi eller eksem av sitt jobb. Så vad gör man om man står där mitt i livet och måste byta yrke? Vi har träffat två personer som hittat nya vägar. Dessutom får du tips på hur du inleder en ny karriär!

TEXT KARIN CEDRONIUS OCH LINDA NEWNHAM
FOTO JONAS LJUNGDAHL (PETER), PATRIK OLSSON (JOHANNA)

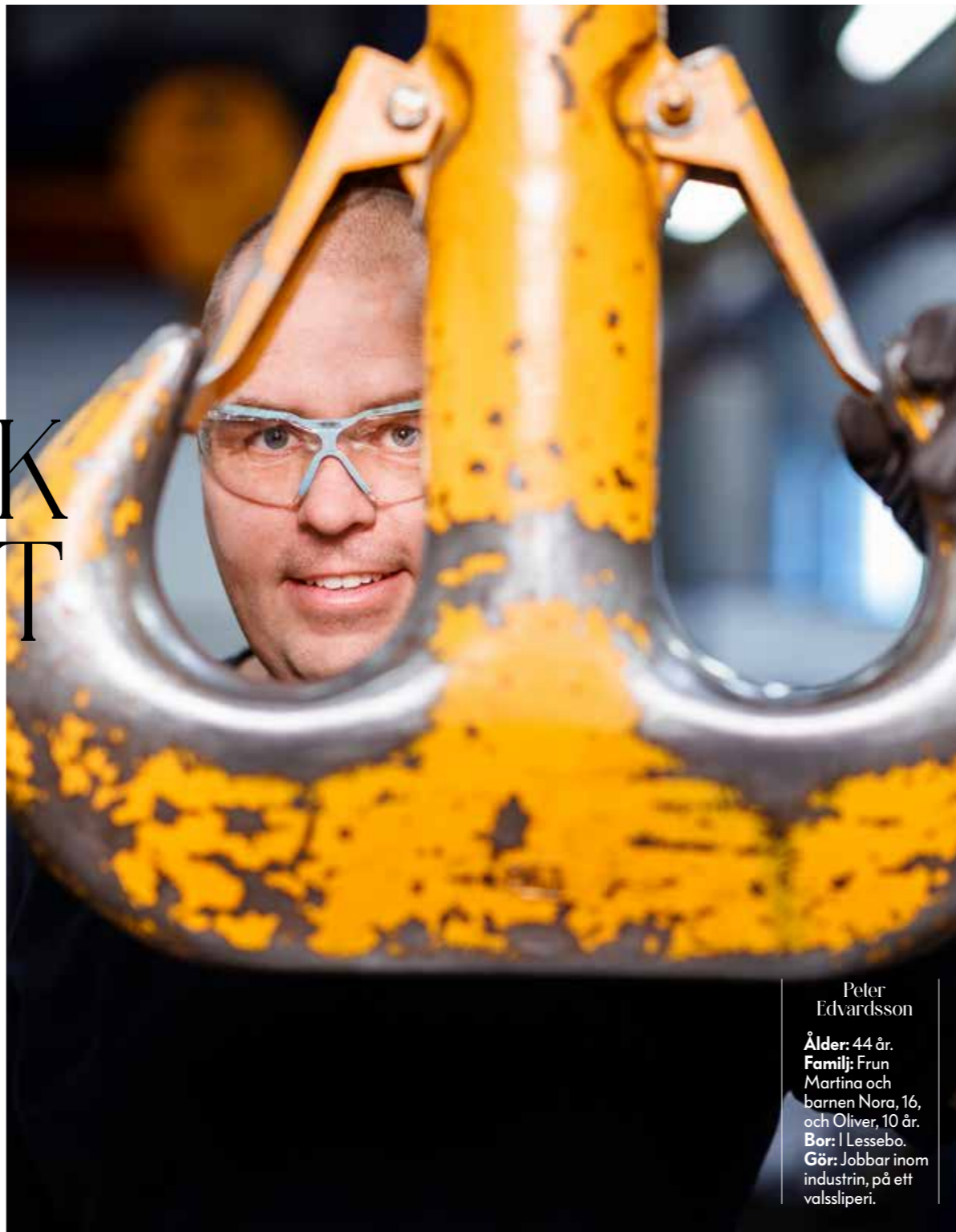
Bagaren Peter: "JAG FICK ETT BÄTTRE LIV"

PETER Edvardsson hade precis kommit tillbaka från juledigheten och höll på att sätta en deg när han plötsligt fick svårt att andas. Halsen snörptes åt och hjärtat klappade hårdare när rädslan slog till. Det skulle visa sig att bagaren

hade blivit allergisk mot mjöldamm – och hela hans karriär gick därmed i stöpet. Ändå säger han i dag:
– Jag visste inte då att det kunde bli så här bra. Tänk att en kris kan göra livet så mycket bättre. Peter Edvardsson visste redan

som tonåring att han ville bli bagare. Varifrån intresset kom vet han inte, men han älskade att baka, så yrkesvalet kändes givet.
– Direkt efter gymnasiet flyttade jag till Smålandsstenar för att jobba på ett bageri där. Efter två år meddelade chefen att han skul-

le sälja sitt bageri i Lessebo, som jag kommer ifrån, och frågade om jag ville ta över det.
Bara 21 år gammal blev Peter tillsammans med frun Martina därför ägare till Peppes konditori i Lessebo.
– Jag hade ingen aning om vad



Peter Edvardsson

Ålder: 44 år.
Familj: Fru Martina och barnen Nora, 16, och Oliver, 10 år.
Bor: I Lessebo.
Gör: Jobbar inom industrin, på ett valsliperi.

jag gav mig in på, och tur var väl det, skrattar han.

Han älskade sitt yrke, och säger att det passade honom utmärkt att arbeta på nätterna: "När man inte har en massa folk som springer omkring och säger vad man ska göra." Han kunde gå in i lugnet och kreativiteten.

– Jag gillade att baka kakor, och tårter, framför allt figurtårter.

Han tyckte också om att bageriet var en samlingspunkt. Folk sågs där över en kopp kaffe.

– Nackdelen med att driva eget var den ständiga oron över att inte hitta kompetent personal eller få ihop det ekonomiskt. Även när jag hade semester snurrade det i huvudet.

– Och så var det den ständiga snuvan som kom efter ett par år. Enda gången han inte kände sig täppt och snuvig var mellan jul och trettondagsaftonen, då bageriet var stängt.

– Men jag trodde det berodde på stress, att jag var sliten och lättmottaglig för olika virus.

MEN SÅ KOM den där dagen då Peter fick svårt att andas på riktigt. Det blev en väckarklocka som fick honom att söka hjälp.

– Läkaren konstaterade ganska direkt att jag hade mjöldammallergi. Hon avrådde mig inte från att fortsätta jobba som bagare, men konstaterade att det inte kommer att bli bättre, troligen sämre.

Tillsammans med frun kom han därför fram till att det var dags att sälja bageriet.

– Självklart var det på sätt och vis en livskris. Vad skulle jag göra? Jag kunde ju inget annat.

Det kom att ta nästan två år att hitta bra köpare till bageriet. Peter fortsatte under tiden att jobba som bagare. De satte in luftrena-re och han fick ta astmamedicin

och en rad andra tabletter.

– Det är först nu i efterhand som jag har insett hur kämpig den perioden var.

I december 2022 fick bageriet nya ägare. Martina hittade direkt ett jobb på en redovisningsfirma.

– Jag var såklart orolig över hur det skulle gå för mig, men jag slängde ut en del trådar och fick tips om ett jobb inom industrin. På intervjun förklarade jag att jag inte hade någon erfarenhet av valsliperi, men chefen kände till mig, visste väl lite vad jag gick för, och sa att bara jag kunde lära mig så. **Bagare var ditt drömyrke som ung, hur har det varit att behöva lämna det, samtidigt som du fick gå från att vara egenföretagare till att bli anställd?**

– Visst var jag orolig innan, man vet ju vad man har men inte vad man får. Men nu är jag tacksam för allergin. Den blev den spark i baken jag behövde för att göra den här livsförändringen. **Vad har varit bra?** – Det är härligt att vara anställd, en helt annan trygghet. Jag slipper oroa mig för pengar. Jag går

” Det är dumt att fortsätta utsätta kroppen för allergenen. Förändring kan kännas läskigt, men blir i slutändan ofta bra.

till jobbet, gör det jag ska, och så kommer det pengar den 25:e varje månad!

Bröd gillar han dock fortfarande, och det händer att han kilar förbi bageriet, tar sig en kopp kaffe och köper en bulle eller tre.

– Allt smakar så mycket godare nu när jag slipper göra det själv, skrattar han.

Även hälsan har förbättrats sedan han slutade. Lungfunktionen är tillbaka på normala värden.

Har du tips till andra som hamnar i liknande situation?

– Det är dumt att fortsätta utsätta kroppen för allergenen. Förändring kan kännas läskigt, men blir i slutändan ofta bra. Så våga ta steget, är mitt tips. ●



Alla gillar inte tandläkarmottagningen, men det gör Johanna.

Tandsköterskan Johanna: "JAG TVINGADES LÄMNA MITT DRÖMJOB"

TILL EN början var det ingen som förstod varför Johanna Ene plötsligt mädde dåligt när hon var inne i mottagningsrummet och skulle assistera tandläkaren under behandlingen. Hon fick svårt att andas och mädde illa.

- Först tänkte jag att det kanske var stress eller ångest men det var inte logiskt för jag hade en jättebra arbetsmiljö och trivdes på jobbet.

Efter ett tag kom hostan och när det var som värst kunde Johanna hosta så mycket att hon tappade andan och nästan kräktes.

- Till slut kunde jag inte ens sprita behandlingsrummet för jag hostade även av spriten. Jag var också ständigt jättetrött.

Då sökte Johanna hjälp på en läkarmottagning där det visade sig att hon hade astma. Hon som aldrig varit allergisk mot något i hela sitt liv, än mindre visat tecken på astma.

- Till slut fick jag en remiss till arbets- och miljömedicin på Sahlgrenska i Göteborg, där det påbörjades en stor utredning. De tog prover, gjorde spirometri, mätte syrehalten i blodet, kollade de vanligaste allergierna och en massa annat.

HON BESKRIVER DET som ett detektivarbete där läkaren och Johanna tillsammans gick

igenom varenda del av hennes dag och lämnade in säkerhetsdatablad för alla de produkter hon kom i kontakt med på jobbet. Det gjordes även arbetsplatsbesök för att mäta mängden nanopartiklar i luften.

- Det var så tydligt att symptomen försvann när jag var ledig men kom tillbaka så fort jag var tillbaka på jobbet. Så jag misstänkte hela tiden att det var något på min arbetsplats som orsakade allergin.

Efter nästan ett halvår och mängder av undersökningar konstaterade läkarna att Johanna förmodligen är allergisk mot de hårdplaster som frigörs i små nanopartiklar när tandläkaren torrsliplar plastlagningar, en arbetsmetod som hon inte hade varit utsatt för i sin tidigare anställning.

- Det är jättesvårt att sätta fingret exakt på vad det är som triggar min allergi eftersom jag inte har eksem och det inte går att mäta partiklarna i blodet för att de är för små. Men uteslutningsmetoden gav att det måste vara nanopartiklar från hårdplasterna som ger mig besvär.

Det fanns inget annat att göra för Johanna än att sluta arbeta som tandsköterska. Hennes drömjobb som hon älskade så.

- Jag var helt förstörd, det var

Johanna
Ene

Ålder: 40 år.
Familj: Man och två barn
Bor: I Gråbo.
Gör: Utbildad tandsköterska, jobbar numera som receptionist och "fluortant" på Folk tandvården. Har även bloggen tandsköterskan.net

det värsta jag kunde tänka mig. Jag ville ju ha kvar mitt yrke. Jag var snart 40 år – vad skulle jag göra nu?

Efter några jobbiga månader som arbetslös dök en möjlighet upp. Johanna fick jobb som receptionist på en privat tandläkarklinik.

– Jag var överlycklig, för jag fick fortsätta i samma bransch, som jag älskade även om jag inte längre kunde jobba kliniskt med patienter.

Sen kom covid och Johanna, som var provanställd, blev tvungen att sluta på grund av arbetsbrist, men strax därpå

dök en ny chans upp. Folkandvården sökte en kombinerad receptionist och "fluortant", det vill säga en tandsköterska som

” Först trodde jag att det var stress eller ångest. ”

jobbar med hälsofrämjande arbete ute i skolor. I dag kombinerar hon det administrativa jobbet med att vara ute och informera om tandhälsa i skolor.

– Jag är jätteglad att jag fortfarande kan jobba på en tandläkarmottagning, men vissa dagar är det tungt att tänka att jag aldrig mer kommer att få jobba kliniskt med patienter, för det är ju det jag älskar.

ALLERGIN HAR HÅLLIT sig hyfsat i schack sen Johanna slutade

jobba kliniskt men hon har haft en trasslig resa med mycket medicinering och perioder med en hel del sjukdom. Hon har även blivit avsevärt känsligare mot dofter och har till exempel svårt att gå in i vissa butiker på grund av det.

– Jag får mycket lättare luftvägsinfektioner numera och så fort barnen är sjuka blir jag också sjuk. Det är tungt att behöva proppa i sig mängder av mediciner och inhalera morgon och kväll. Men jag försöker se det positivt och tänka att det kunde vara värre. Jag har ju i alla fall ett jobb där jag får utnyttja min kompetens, även om det är på ett annat sätt jag hade tänkt mig. ●



Johanna, nya tidens "fluortant."

Våga byta jobb mitt i livet!

Redo för en ny karriär – men vet inte hur du tar dig an frågan, eller hur du ska ha råd att plugga? Vi hjälper dig ta språnget, för ökad arbetsglädje, självkänsla och ny kunskap.

1: Lyssna inåt

Vad vill du? Vilken är din drivkraft? Det är lätt att ta in omgivningens åsikter, och de kan ha kloka tankar men i grund och botten måste det utgå från dig.

2: Bolla

Hitta ett bra bollplank att prata med. Det kan vara en bekant du har förtroende för eller en professionell rådgivare/coach.

3: Hitta

Kartlägg vad du vill, dina intressen, när är du i flow, och försök hitta dina drivkrafter.

4: Testa nytt

Prova olika saker. För att hitta vad du vill kan du testa olika saker. Gärna något som ligger utanför din komfortzon, något du längtat efter, något du drömt om.

5: Skriv ner

Lista dina tankar. När du vet vad du vill och har satt upp en vision och ett mål – gör en plus- och minuslista för att bestämma dig.



SÅ FÅR DU PENGAR TILL PLUGG:

OMSTÄLLNINGSTUDIESTÖD

Omställningsstudiestödet riktar sig till människor mitt i arbetslivet, 27–62 år, och innebär förenklad att du kan plugga med lön i 44 veckor, vilket motsvarar ungefär ett års heltidsstudier. Du kan naturligtvis också dela upp det och exempelvis läsa på halvfart i 88 veckor. Mer information finns på csn.se.

VANLIGT STUDIEMEDEL

Förutom omställningsstudiestödet finns såklart det "vanliga" studiemedlet som du kan söka hos CSN. Det är till för dig som läser på högskola, universitet, komvux eller yrkeshögskola.

STUDIESTÖD FRÅN TRR

Om du är uppsagd (vilket vi hoppas att du inte är, men ...) från ett företag som är anslutet till en omställningsorganisation som TSL eller TRR, kan du få ersättning för studier. På deras sajter finns mer information.

STIPENDIUM

Ett stipendium kan ge ett bra bidrag. Det behöver inte betalas tillbaka eftersom det inte är ett lån. Ibland får du en engångssumma, andra stipendier är förnybara och ger medel varje termin under några år. Du söker stipendiet direkt hos den som delar ut det. Det kan vara en stiftelse, en förening, en bank, en högskola eller ett universitet. Så var hittar du då dessa fantastiska stipendier? Här krävs lite sökande. Kolla hos universitet och högskolor, församlingar, kommuner och länsstyrelser. Även bibliotek brukar de kunna hjälpa till.

Två bra sajter är:

Länsstyrelsernas stiftelsedatabas – stor samling med stipendier att söka.
Global Grant – en portal med mängder av stipendier att söka. Du kan söka mot mindre kostnad. Eller ring ditt bibliotek för gratis inloggning.

KÄLLA: UNIONEN





VILL MAN VARA FIN SKA MAN INTE LIDA PIN

Många av de kosmetiska produkter vi använder dagligen innehåller parfymämnen. Minst 100 av dem är känt allergiframkallande – men ändå tillåtna.

Kontaktallergi kan du drabbas av när som helst i livet, och en av de vanligaste orsakerna till kontaktallergi är just parfymämnen. Asthma Allergy Nordic är en gemensam nordisk märkning från astma- och allergiförbunden i Sverige, Norge och Danmark. När du ser vår märkning på en produkt kan du känna dig trygg med att våra experter har granskat produkten och att den uppfyller våra tuffa krav. Vi finns för att göra

vardagen lite enklare – och livet lite tillgängligare – för människor med astma, allergi eller annan överkänslighet. Men vi finns också för alla människor som bara vill göra ett medvetet val kring produkter de släpper nära inpå kroppen.

3000

allergivänliga produkter är märkta med Asthma Allergy Nordics symbol.

”Vi månar om att erbjuda högsta kvalitet, därför är Locobase-produkterna noga testade, säkra och effektiva. Kvalitetsstämpeln från Astma- och Allergiförbundet visar våra konsumenter att de kan vara trygga med sitt val av produkt.”

Ana Parks, Brand Manager
Locobase på Karo Healthcare



26

parfymämnen finns på EU:s värstinglista över allergiframkallande ämnen, men är ändå vanliga i vardagsprodukter.

7 av 10

upplever att de har känslig hud, och därför är känsligare mot irriterande ämnen.



SELECTED WITH CARE

Med vårt märke syns det direkt om det är en allergivänlig produkt du håller i handen. Det innebär bland annat att:

- produkten inte innehåller parfym
- den inte innehåller andra allergiframkallande ämnen
- vi håller koll på att irriterande ämnen hålls på en minimal nivå
- hela innehållet finns deklarerat på produkten
- du löper minimal risk för allergisk reaktion

Det är vad ”selected with care” betyder för oss.



Astma- och Allergiförbundet står bakom Asthma Allergy Nordic. När du ser vår symbol på en produkt vet du att våra experter har granskat den och att den uppfyller våra tuffa krav.

5 fina förmåner du får som medlem hos oss



Tidningen Allergia
Vår förstklassiga medlemstidning som gör livet lite friskare och lättare. Nu i ny kostym!



Allergi-akademien
Snabba, digitala kurser om barns allergier, med teman som mjölk, ägg, djur etcetera.



Rabatter och förmåner
Exempelvis på allergi-anpassade Södergården.



Gemenskap
Umgänge och aktiviteter, resor och roliga barnläger. Häng med du också!



Påverkan
Tillsammans stärker vi forskningen och förbättra samhället. Ju fler vi är, desto starkare.

SVERIGES ENDA ORGANISATION FÖR MÄNNISKOR MED ASTMA, ALLERGI, EKSEM OCH ANNAN ÖVERKÄNSLIGHET



LÄS MER OCH BLI MEDLEM PÅ
ASTMAOALLERGIFORBUNDET.SE



Älskade vinterträning

– VISST GÅR DET ATT
KÖRA I KYLA



Att träna ute vintertid kan vara vackert och uppfriskande – men också utmanande för astmatiker. Den torra luften retar luftvägarna och kan utlösa en astmaattack. Så var det för 18-åriga skidåkaren **Jason Blomqvist**, som fick bryta sitt livs största tävling när luftrören strejkade. ”Men med bra rutiner kan jag undvika attacker”, säger han.

TEXT KARIN CEDRONIUS
FOTO SOPHIONE ODELBERG
RICKARD GRANLÖV (NIKOLAI STENFORS)

Jason
Blomqvist

Ålder: 18 år.
Familj: Mamma Jessica, pappa Peter, syskonen Jordan, Jamie och Joy.
Bor: i Åre.
Gör: Studerar vid skidgymnasiet i Åre-Järpen.

DET VAR en strålade vacker vinterdag i början av mars 2023. Solen sken på de snötyngda granarna längs skidspåret och termometern visade på flera minusgrader i Gällivare, där junior-SM för längdskidåkare pågick. Ute i uppvärmningsspåret var 18-åriga Jason Blomqvist i full färd med att värma upp inför dagens tävling. Jason, som då gick andra året på skidgymnasiet i Åre, hade tränat stenhårt och sett fram emot SM länge. Men ganska snart efter att han gett sig ut på uppvärmning kände han att något inte stämde.

– Det var riktigt kallt så jag visste att det var en risk att köra, men trodde ändå att jag skulle klara det. Men jag kände redan på uppvärmningen att jag hade stora problem med andningen. Efter ett tag kollapsade det totalt och luften tog slut helt. Det kändes som om en kniv skar mig i halsen. Då fick jag lite paniktankar, trots att jag brukar hålla mig lugn när jag får en astmaattack.

Från spåret lyckades Jason ringa sin pappa, som peppade honom att ta sig tillbaka i lugn takt, vilket han klarade av trots attacken. Men sedan var det bara att kasta in handduken och bryta tävlingen innan den ens hade börjat. Besvikelsen var förstas stor.

– Det var jättetufft mentalt för jag hade känt mig så stark i kroppen inför tävlingen. Men kylan och astman satte stopp, säger Jason, som i dag går tredje året på skidgymnasiet i Åre och fortsätter sin elitsatsning på skidor.

TROTS ATT JASON bar en värmväxlande mask under uppvärmningen fungerade det inte.

– Jag brukar försöka använda en mask men det är inte all-

tid den hjälper, och så fort jag känner att det börjar göra ont i luftrören och lungorna är det försent. Då vet jag att det bara är 15 sekunder kvar tills jag får stora problem, så då är det lika bra att sluta direkt.

Händelsen som Jason var med om på Junior-SM är tyvärr inte unik. Tvärtom visar studier att det är relativt vanligt med ansträngningsutlöst astma bland personer som utövar konditionskrävande idrotter, speciellt i kallt väder. Även simmare är överrepresenterade bland astmatiker men där är det snarast koret som är den utlösande faktorn, liksom bland cyklister, som andas in luftrörsretande allergener som pollen under långa träningspass.

– Vi har sett att astma är 2–3 gånger vanligare bland längdskidåkare jämfört med övriga befolkningen i Sverige och att det har krupit allt längre ner i åldrarna, vilket är lite oroande, säger Nikolai Stenfors, som är överläkare vid lungkliniken på Östersunds sjukhus och forskare vid Umeå universitet samt jobbar som bollplank för elitidrottare med astma via Riksidrottsförbundet och SOK.

DET FINNS FLERA teorier om varför astma är så mycket vanligare bland skidåkare, men en anledning är förmodligen att de utsätts mer för kall och torr luft, vilket torkar ut slemhinnan på luftvägarna och retar luftrören.

– Egentligen är det inte temperaturen i sig som är boven, utan att kall luft är torr. När den passerar luftrören blir slemhinnan irriterad och cellerna krymper ihop. Då läcker det ut ämnen som retar musklerna runt om och gör



Täppt i näsan?

Det kan vara allergisk rinit.

Allergisk rinit är mycket vanligt och ger symtom som nästäppa, rinnande näsa, nysningar samt klåda i näsa, svalg och öron.

Behandling finns.

Många astmatiker har allergisk rinit¹

Visste du att det finns ett samspel mellan rinit och astma?

Rinitastma betraktas som en sjukdom, med näsa och lungor som en sammanhängande luftväg.

Vid rinitastma är det viktigt att hela luftvägen behandlas.¹

Läs mer om allergisk rinit på orionpharma.se:

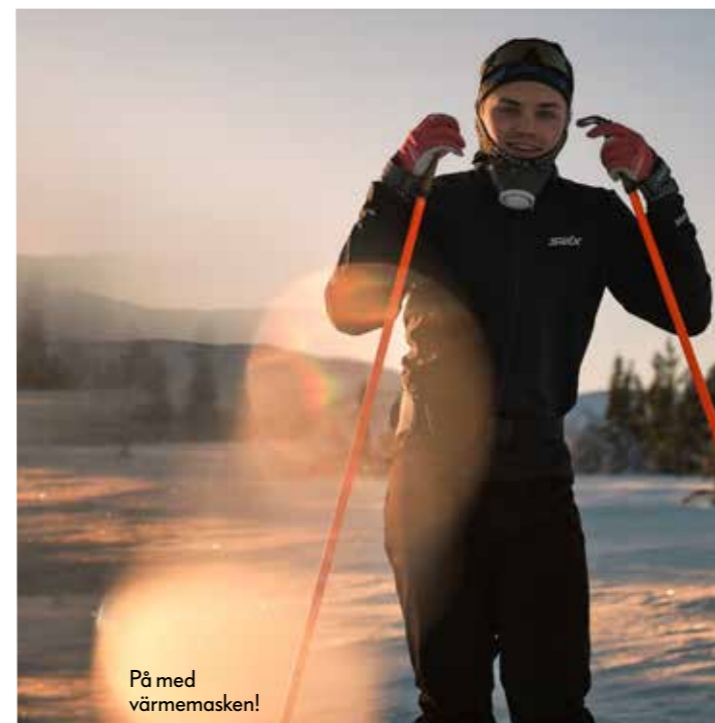


Allergisk rinit är en vanlig form av allergi som ofta är underdiagnostiserad och underbehandlad.²

Allergisk rinit har i många fall en betydande påverkan på livskvaliteten.²

Sök vård vid besvärande symtom.

1. Astma- och Allergiförbundet
2. www.nationelltkliniskt-kunskapsstod.se/kunskapsstod



På med värmemasken!

SÅ FÅR DU VINTERTRÄNINGEN ATT FUNKA

Läkaren Nikolai Stenfors ger sina experttips.

- Ha en genomgång med din astmaläkare 1–2 gånger per år. Missa eller skippa inte dessa besök.
- Se till att ta din astma-medicin enligt ordination.
- Håll koll på din astma själv med hjälp av PEF-mätare eller en app som Asthmaturer eller liknande. Kurvorna du får fram är en värdefull pusselbit för både dig och din läkare för att förstå astman.
- Prova intervall-uppvärmning före ansträngning.
- Använd värme- och fukt-växlande andningsmask så mycket som möjligt vid minusgrader.

att lufrören drar ihop sig i en astmaattack, säger Nikolai Stenfors. EN VÄLTRÄNAD elitskidåkare kan andas in hela 150–200 liter luft per minut. Det är enorma mängder luft som ska befuktas på vägen ner i lungorna under ett milslångt lopp. Trots att det forskas på hela del är det inte så enkelt att säga vilken temperatur som är nedre gränsen för att träna ute med astma, säger Nikolai Stenfors.

– Det är svårt att säga för det handlar om hur länge man tränar, med vilken intensitet och hur torr luften är. Sannolikt är det även genetiskt betingat, där vissa personer är mer känsliga än andra.

Jason Blomqvist har haft astma så länge han kan minnas och medicinerat sedan barnsben. Det har dock inte hindrat honom från att hålla på med en massa olika sporter under uppväxten, allt från brottning och innebandy till ishockey och fotboll. I 13-årsåldern, när det var dags att göra ett val mellan de två huvudsporterna fotboll och skidor, föll valet på skidorna.

– Skidåkning var roligast och den sport jag ville satsa på och tävla i, säger Jason, som redan då hade siktat inställt på att söka till skidgymnasiet.

Valet stod mellan Mora och Åre-Järpen och det blev det sistnämnda. Blott 15 år gammal flyttade Jason från föräldrahemmet i Matfors för att inackordera sig i elevhemmet på riksiddrottsgymnasiet i Åre, där han skulle plugga naturvetenskaplig linje och elitsatsa på sin längdskidåkning under fyra år.



Nikolai Stenfors

I BÖRJAN VAR DET rätt många telefonsamtal från mamma och pappa, inte sällan med påminnelser om att ta astmamedicinen som han ska. Då tyckte han att

det var jobbigt att komma ihåg den och slarvade en del. Men ju äldre Jason har blivit, desto mer självständig är han och i dag är det ingen som behöver påminna honom om den dagliga medicinen. Tvärtom har han blivit väldigt noggrann med att ta den sedan han fyllde 18 år i somras.

– Då hade jag ett sista möte

” Trots forskning är det inte så enkelt att säga vilken temperatur som är nedre gränsen för att träna ute med astma.

med min barnläkare, innan jag skulle gå över till vuxenvården. Hon sa åt mig på skarpen att jag måste bli bättre på att medicinera regelbundet om jag vill bli bättre i min astma, minns Jason med ett leende.

I dag tar han sin astmamedicin varje dag, morgon och kväll, och märker stor skillnad.

– När jag blåste vid testerna under mitt senaste läkarbesök var det så tydligt att jag fick in en halv liter luft mer vid varje andetag efter att jag hade tagit medicinen. Läger man ut det på en mils skidåkning så blir det en hel del extra luft att jobba med.





Astman hindrar inte Jason från att sätta nya träningsmål.



” Rådet är att värma upp med ganska intensiv intervallträning.

liten astmaattack där de retande ämnena läcker ut i luftrören så att cellerna töms. Väntar man sedan 10–15 minuter så är de retande ämnena i luftrören borta och då har man ett skydd som räcker i någon timme.

För Jason Blomqvist innebar visserligen astmaattacken den där kalla marsdagen i Gällivare ett tillfälligt nederlag och visst var det tråkigt att bryta tävlingen innan han ens fått chansen att vara med på riktigt. Men Jason är inte den som tittar bakåt eller blir rädd av en astmaattack.

– Jag är inte så rädd av mig utan försöker gå vidare, hitta lösningar och anpassa mig. Nu satsar jag på den här säsongen och tycker det har känts bra vid de första tävlingarna i år. Och jag märker verkligen stor skillnad nu när jag har blivit bättre på att ta min medicin varje dag. ●

Och den extra luften behövs sannerligen med det tuffa träningschema som Jason har på skolan. Fyra av fem vardagar är det schemalagd träning på skidor från 08.30 på morgonen fram till lunch, sedan skola på eftermiddagen och så träning igen i form av gymstyrka eller pulspass på kvällen. På helgerna är det egen träning och tävlingar.

– Jag har en konstant diskussion med min tränare om hur jag ska lägga upp träningen och anpassa den efter mina förutsättningar med bland annat astma. Tränarna och mina föräldrar är mitt bästa stöd och vi försöker tillsammans fokusera på att göra jobbet och hoppas att luftrören ska funka.

DET ÄR LÄTT att bli rädd och kanske till och med låta bli att träna om man har råkat ut för en astmaattack under ansträngning. Det är synd eftersom konditionsträning är viktigt även för astmatiker, påpekar Nikolai Stenfors.

– Det är fullt förståeligt att man blir rädd, men det finns sätt att minska risken för en attack. Till att börja med är det A och O att ta rätt medicin, i rätt dos, vid rätt tillfälle. Därför är det så viktigt att ha regelbundna besök med sin astmaläkare för att hålla koll på vad som gäller för just dig.

Att, precis som Jason gör,

använda en värmeväxlande mask vid träning i kyla är också ett tips från Nikolai Stenfors.

– En svensk studie visade faktiskt att de här maskerna förebygger astmaattacker lika bra som astmamedicinen Oxis.

Det sista rådet från överläkaren i lungmedicin är det något otippade – att värma upp med ganska intensiv intervallträning.

– De flesta astmatiker har nog fått höra att de ska värma upp långsamt och länge för att minska risken för en attack. Men det visar sig att det faktiskt är bättre att köra en intensiv intervalluppvärmning som utlöser en väldigt

Kom över rädslan för en attack

Läkaren Nikolai Stenfors och skidåkaren Jason Blomqvist ger sina bästa råd.

- Var noga med medicinen. Använd dina luftrörsvidgande astmamediciner. ”De funkar faktiskt och ger mer effekt än man tror, så om du slarvar förlorar du i längden”, säger Jason.
- Prova olika träningsformer, som simning, cykling, löpning, orientering för att hitta det som passar dig.
- Börja försiktigt och stegra långsamt. Ska du börja löpträna, låt de

första fyra veckornas löppass innebära 5 minuters promenad + 6 till 10 pass av 1–2 minuters löpning varvat med 1 minuts promenad. Avsluta med 5 minuters promenad.

- Fokusera på annat än att vara rädd för att det är för kallt och prova att vända tankarna åt något annat håll för att inte hänga upp dig på att du kanske kan få en attack.
- Fira framgångarna! Gläd dig över att du lyckats vara ute och genomföra något i stället för att vara ledsen över en eventuell attack.

FINA FÖRDELAR MED UTOMHUS-TRÄNING

- Ett träningspass utomhus tenderar att ge oss mer energi och göra oss mindre deprimerade. Vi blir också mer benägna att ta i lite till och träna snart igen, jämfört med träning inomhus.
- Vi får frisk luft och dagsljus, mår bättre, blir gladare och får en ökad motivation och lägre stressnivåer av naturen.

KÄLLA: KAROLINSKA INSTITUTET, STANFORD, WASHINGTON POST

FRÅGA
EXPERTEN:

”Allergisk mot trädnötter, kan jag då ha valnötsträ hemma?”

I detta nummer svarar **Anna Asarnoj**, barnallergolog och överläkare vid Astrid Lindgrens barnsjukhus och forskare vid Karolinska institutet, på läsarnas frågor.



TEXT LINDA NEWNHAM

Jag har just fått veta att min dotter är allergisk mot trädnötter, som hasselnöt, valnöt och pekannöt. Innebär det att vi inte kan använda olika träslag hemma, som valnöt? Vi har en bänkskiva i köket i valnöt, därav min fråga.

ANNA ASARNOJ SVARAR:

Jag förstår frågan och nötallergi är inte att leka med, men det går jättebra att ha kvar bänkskivan i köket. Som nötallergiker är det proteinet i nöten du är allergisk mot. Träet däremot är till stora delar uppbyggt av cellulosa, och

innehåller alltså inte allergenet som din dotter reagerar på. Det är också så att för att få en allergisk reaktion ska du äta det du är allergisk mot. Men även om du skulle tugga i dig en bit trä så tror jag alltså att det skulle gå bra. Mig veterligen finns det i alla fall inget i träet som en nötallergiker reagerar på. ●

”Hur vet jag om det är en astmaattack eller anafylaxi?”

Jag har både astma och allergi, och är uppenbarligen rädd för allvarliga reaktioner. Men hur vet jag skillnaden på en anafylaxi och en astmaattack? Hur förstår jag vad som är vad, och vad jag därmed ska göra?

ANNA ASARNOJ SVARAR:

En bra fråga som inte har ett enkelt svar, eftersom en astmaattack kan vara en del av en anafylaxi. Men det finns vissa grundläggande skillnader.

En anafylaxi är en akut, svår och snabbt insättande systemisk överkänslighetsreaktion, så för att det ska vara en sådan måste du ha exponerats för något som kan utlösa den allergiska reaktionen. Du kanske har

ätit något som du är allergisk mot eller fått läkemedel injicerat som du inte tål, eller så har du fått ett bi- eller getingstick. Reaktionen ska också komma inom några minuter upp till två timmar, men oftast sker den inom en timme.

En astmaattack däremot kan utlösas av annat, som pollen eller en förkylning. Men den kan som sagt också vara en del av en anafylaxi.

Har du en astmaattack som ingår i en anafylaxi, så har du oftast även andra symtom, som hudutslag, magsmärtor eller kräkningar, att luftvägarna svullnar eller att du svullnar upp i ansiktet. Men du kan också ha en anafylaktisk reaktion utan astmatisk reaktion.

Är du osäker på vad som är vad men misstänker att det kan vara en anafylaxi så ska du ta din adrenalinspruta. Hellre en gång för mycket än för lite om du är osäker. Därefter ska du uppsöka en sjukvårdsinrättning för observation. Adrenalineffekten från sprutan sitter inte i så länge, så symtomen kan komma tillbaka och du kan behöva mer medicin. Därför ska du alltid söka vård. ●



Härligt och inte farligt.

VI VILL HA DIN FRÅGA!

HAR DU EN FRÅGA SOM EN JURIST, DIETIST, STÅDEXPERT ELLER ALLERGOLOG KAN SVARA PÅ? SKRIV DÅ TILL OSS PÅ EXPERT@ALLERGIA.SE

SPENAT VINNER NÄRINGSGLIGAN

Har du svårt att få i dig själv eller kidsen grönt? Då finns det en poäng i att välja rätt. När SvD:s näringsfysiolog rankade vanliga grönsaker utifrån saker som vitaminer, näringsämnen och fibrer så kom man fram till att det här var grönsakernas tio i topp:

- ✓ Spenat.
- ✓ Grönkål.
- ✓ Brysselkål.
- ✓ Broccoli.
- ✓ Moröt.
- ✓ Avokado.
- ✓ Rödkaål.
- ✓ Blomkål.
- ✓ Vitkål.
- ✓ Frysta gröna ärtor.

KÄLLA: SVD

Ner med spenaten i smoothien!



NYTTIG NJUTNING

Den som sportar kan ibland behöva energi i fickformat, men som allergiker är det svårt att hitta bra bars. Men Fibr är fria från gluten, mjölk, nötter, mandel, ägg, jordnötter och soja. Finns i flera läckra smaker. Köp på fibr.se. 18 stycken kostar 199 kr.



1/10

... BARN I HÖGINKOMSTLÄNDER HAR MATALLERGI.

KÄLLA: SCIENCEDAILY.COM



– Heja oss!

VARDAG

Få fart på kidsen – 5 fartfyllda tips

Många av dagens barn rör sig helst i den digitala världen. Men **Inga Johanson** på Friskis & Svettis i Stockholm tipsar om hur du motiverar kidsen att lämna skärmen och röra på sig.

Ledorden är: enkelt, kort och lekfullt.

- Visa att du gillar att röra på dig! Varför skulle barnen vilja göra något som du inte vill?
- Stick i väg till en backe. Spring fem gånger uppför allt vad ni kan och promenera nedför. Kanske dra ett streck efter halva backen där barnen kan vända? Klart! Enkel träning ihop är oslagbart!
- Kör tre varv av en cirkel med tio knäböj, tio armhävningar,

- tio situps och tio upphopp varannan dag.
- Låt barnen få sätta ihop en egen cirkel till nästa dag. Grodhopp, björngång, enbenshopp och åla under bordet är toppenträning!
- Rita upp ett schema och sätt på kylen där ni varje dag ni rört på er i en kvart får sätta ett kryss – vid 15 kryss blir det bio eller något annat mysigt.

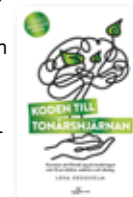


Preppa för pollen!

DET KAN VARA DAGS ATT BÖRJA TA POLLENMEDICIN REDAN NU. FÖR ATT FÅ BÄSTA EFFEKT AV MEDICINEN SKA DU NÄMLIGEN BÖRJA TA DEN NÅGRA VECKOR INNAN POLLENSÄSONGEN DRAR I GÅNG.

”SOM EN FERRARI UTAN RATT OCH BROMS.”

Har du ibland undrat varför tonåringar fattar så osmarta beslut? Kanske till och med chansar och äter något trots att hen vet att hen är allergisk i en tanke om att ”det går nog bra.” Beteendevetaren Lena Skogholm förklarar i boken ”Koden till tonårshjärnan”: ”Det limbiska systemet, känslocentrum, är i full gång i tonåringen, samtidigt som pannlobsbarken, där förmågan till logik och analys sitter, fortfarande försöker förstå monteringsanvisningarna och skapa en effektivare hjärna.”



FÄRRE MATALLERGIER HOS BARN MED DJUR

Barn som bor med en hund eller katt har färre matallergier, visar en japansk studie som analyserat mer än 66 000 spädbarn. Även att ”exponeras” under fosterperioden skyddar.

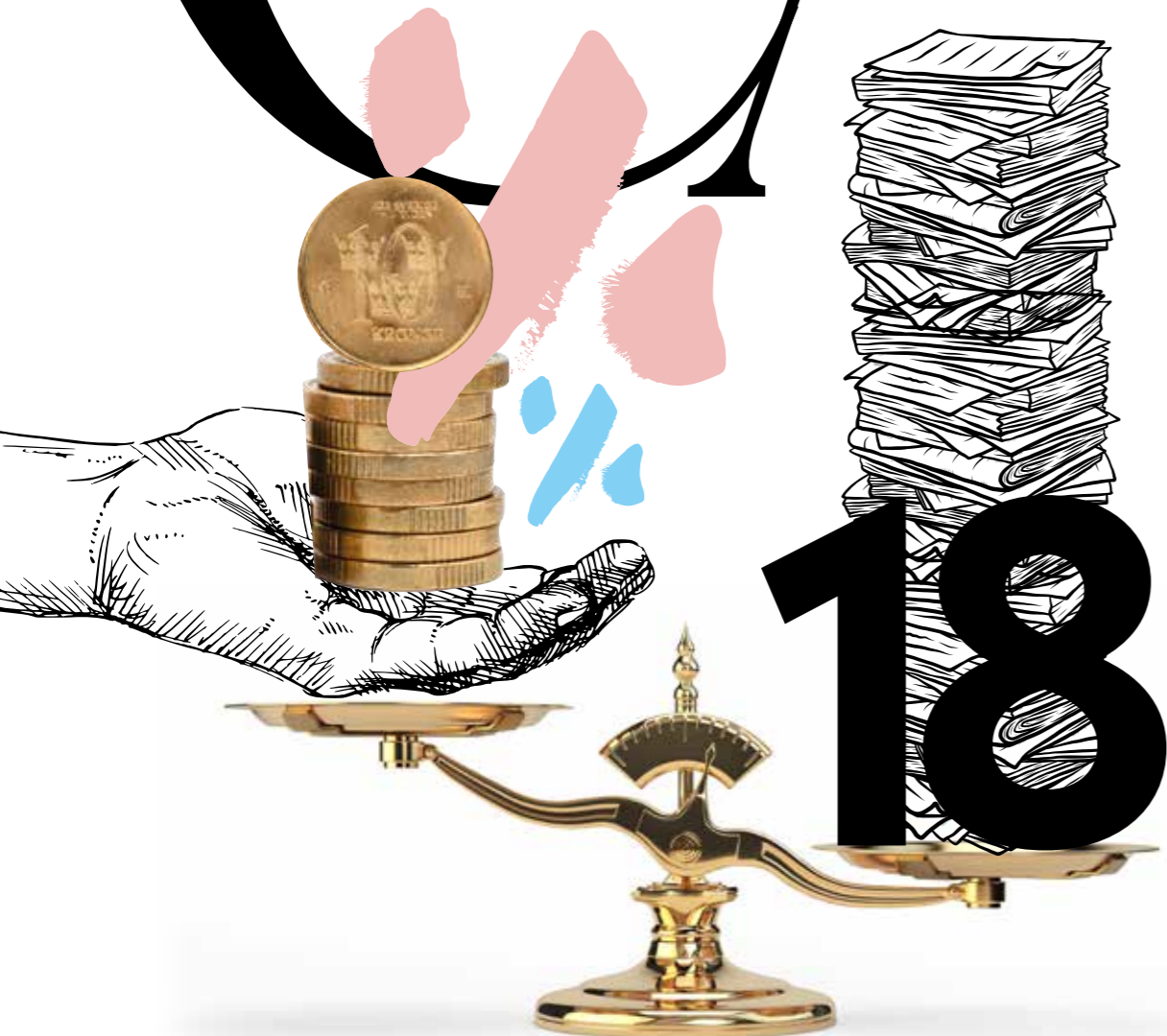
KÄLLA: SCIENCEDAILY.COM



SÅ FIXAR DU EXTRA

Vet du att du kan få ersättning från ditt försäkringsbolag om du eller ditt barn har astma, allergi eller atopiskt eksem? Vanligast är att det ingår i barnförsäkringen. Det finns bara ett aber: du måste ha tecknat försäkring innan problemen uppstår.

TEXT KARIN WALLÉN
COLLAGE VENDELA NYLUND



ANSIH

ATT NÅGON i familjen har allergier, astma eller atopiskt eksem påverkar vardagen för hela gänget. Du ska planera måltider som passar alla, måste kanske köpa dubbel uppsättning av köksredskap och lägga en stor del av din fritid på omvårdnad. Eksem ska smörjas in och medicin ska inhandlas. Att du kan få bidrag från Försäkringskassan för att du till exempel behöver tvätta kläder oftare och lägger mycket tid på omvårdnad visste du kanske. Men vad många inte vet är att en diagnos som håller i över tid kan ge rätt till ersättning från ditt försäkringsbolag också. Vanligtvis ingår det här skyddet i barnförsäkringar, men i vissa fall även i sjukdomsförsäkringar för vuxna.

- Till att börja med måste du ha en försäkring som täcker medicinska skador och invaliditet. När det gäller hur mycket pengar du kan få så utgår alla försäkringsbolag från samma regelverk och samma medicinska tabellverk, säger Anna-Karin Klomp, vårdpolitiskt sakkunnig på Astma- och allergiförbundet.

Det medicinska tabellverket visar hur många procent av ditt försäkringsbelopp du har rätt till, utifrån hur svåra besvären är. Men det dröjer innan ersättningen för medicinsk invaliditet kan betalas ut. Tidigast vid 18 års ålder kan det ske, och då ska det ha

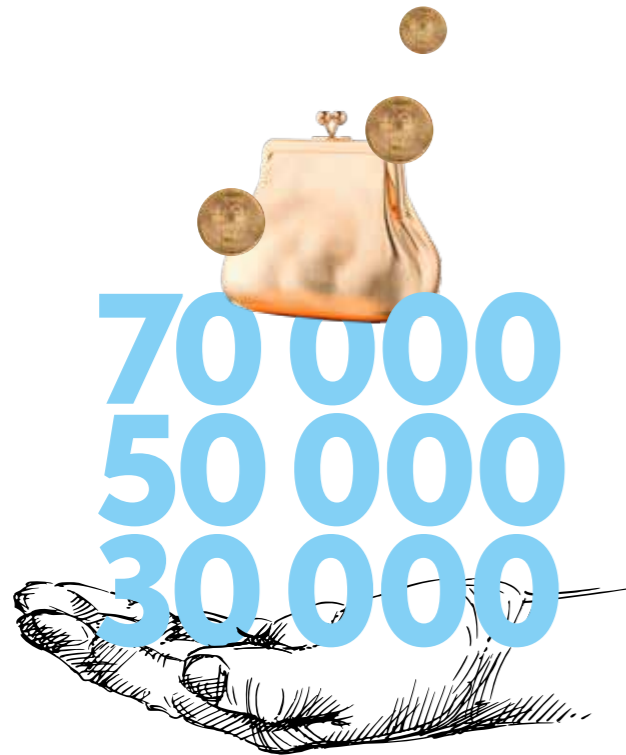
gått några år sedan diagnosen ställdes för att kunna bevisa att tillståndet är permanent. Först då kan det klassas som en medicinsk invaliditet.

” **DET ÄR DOCK VIKTIGT** att teckna barnförsäkringen

Det är mycket man ska komma ihåg när man är förälder till ett barn med allergi.

tidigt, helst redan innan barnet är fött. Det menar Astma- och allergiförbundets ordförande Mikaela Odemyr.

- Det kan vara så illa att om ett syskon är väldigt allergiskt så kan försäkringsbolaget vara kinkiga med att låta er teckna en försäkring som gäller allergi för nästa barn. Fast det är väldigt olika.



Som vi nämnt tidigare finns också omvårdnadsbidrag som går att ansöka om från Försäkringskassan. Och även här kan det finnas pengar att hämta från försäkringen! Om du blir beviljad omvårdnadsbidrag så kan vissa barnförsäkringar skjuta till samma summa.

– Det här bedöms väldigt olika från försäkringsbolag till försäkringsbolag. Men det är värt att kolla upp, säger Mikaela Odemyr.

Själv hade hon ingen aning om att man kunde få ersättning från försäkringen, inte förrän sjukhuskuratorn berättade det för henne.

– Det är så mycket annat man ska komma ihåg när man är förälder till ett barn med allergi. Jag tror att många missar den här möjligheten, säger hon.

Håkan Carlsson, jurist på Konsumenternas försäkringsbyrå, håller med. Han tycker att man alltid ska anmäla sin diagnos till sitt försäkringsbolag, sedan får de begära in de intyg som behövs.

– Har man för svaga symtom så får man ingen ersättning, så det är viktigt att allt som sker i vården står i din journal, säger han. När du väl får ersättning från

försäkringen får du en engångssumma som baseras på hur allvarliga besvären är. Ju svårare besvär, desto högre invaliditetsgrad, som mäts i procent. Vad summan sedan blir beror på vilken nivå din försäkring ligger på (se mer i faktaruta).

– Det du kan argumentera med försäkringsbolaget om är procentsatsen, om du tycker att dina problem har bedömts för lågt, säger Håkan Carlsson.

OM DU SKULLE vara missnöjd med bedömningen ska du i första hand kontakta försäk-

ringsbolaget och den handläggare du haft. Det kan ju vara ett missförstånd som ligger bakom.

– Annars får du begära att de gör en formell omprövning. Då blir det i regel en annan person på försäkringsbolaget som gör den. Kanske kan den personen komma fram till en högre procent, säger Håkan Carlsson.

Skulle du inte få någon höjning och vill gå vidare så kan du vända dig till Personförsäkringsnämnden. Det kostar ingenting och där finns medicinsk expertis som kan bedöma den här typen av ärenden. Och skulle de ha en annan åsikt kommer försäkringsbolaget att rätta sig efter deras beslut.

Men om man inte blir allergisk förrän i vuxen ålder då? Går det att få ersättning då?

– Det kan gå. Då behöver du ha



Håkan Carlsson

Så får du ut på försäkringen – 3 tips

1: Anmäl hellre en gång för mycket än en gång för lite. Det kan finnas preskriptionstider som träder i kraft om du väntar för länge med att anmäla att du har en diagnos som ger medicinsk invaliditet. Så anmäl din diagnos till ditt försäkringsbolag så fort som möjligt.

2: Var tydlig. Om du anmäler en skada eller sjukdom har försäkringsbolaget ansvar att utreda och se till att du får den ersättning du ska ha. Men det är ändå bra att själv ta reda på vad försäkringen ska ge, ifall de råkar missa något.

3: Ha koll på din journal. Kontrollera att allt står med där, och att besvären är korrekt återgivna. Kanske upptäcks det när ärendet ska slutregleras att läkaren inte tagit med allt. Då blir det besvärligt.

en sjuk- och olycksfallsförsäkring som omfattar den typen av sjukdomar. Men det är det inte alla som gör, säger Håkan Carlsson.

I en jämförelse som gjorts av Konsumenternas försäkringsbyrå har två av fem bolag astma- och allergiersättning för vuxna.

– Sedan finns det ibland gruppförsäkringar som man kan få via sin arbetsgivare, och dem har vi inte koll på. Om du kollar med ditt försäkringsbolag så har de antingen en lista med de sjukdomar de ersätter, eller en lista med de sjukdomar de inte ersätter, säger Håkan Carlsson.

HANS RÅD ÄR ATT alltid prova att söka ersättning om man är osäker. Det kan trots allt vara ganska många sidor i ett försäkringsavtal, och svårt att hitta alla detaljer.

Det som Konsumenternas försäkringsbyrå oftast får klagomål på är att man inte förstår varför man har fått avslag på ett ärende.

– Oftast är det beslutsmotiveringarna från försäkringsbola-

get som vi får klagomål på. Att de inte ger tillräckliga motiveringar. Det är ett förbättringsområde för alla försäkringsbolag inom personförsäkringarna.

Även när det gäller de medicinska tabellverken har det funnits förbättringsområden, och en uppdaterad version har varit ute på remiss, bland annat hos Astma- och allergiförbundet. Det här har resulterat i en uppdatering av regelverket, som gäller från 1

januari 2024. Framför allt är det en språklig uppdatering, som ska göra det mer tydligt och användarvänligt, men också en uppdaterad terminologi. Man har till exempel tagit bort termen ”luftburen jordnötsallergi” den här gången.

– Man ska komma ihåg att det medicinska tabellverket inte är något uppslagsverk. Det är inte så att en sjukdomsdiagnos ger samma ersättning för alla. Allt beror på hur den yttrar sig, vilken nedsättning just du har, säger Carina Pettersson, sekreterare i Svensk försäkringspersonskadekommitté. ●



FLER BIDRAG FINNS ATT SÖKA FRÅN FÖRSÄKRINGSKASSAN

Omvårdnadsbidrag

Som vårdnadshavare till ett barn med allergi, eksem eller astma kan du ansöka om omvårdnadsbidrag från Försäkringskassan. Det är alltså ett bidrag till den omvårdnad som krävs för att ta hand om ditt barn utifrån dess funktionsnedsättning. Till exempel insmörjning eller mediciner, eller om du kanske inte kan arbeta heltid på grund av barnets diagnos.

Det finns fyra nivåer av omvårdnadsbidrag. Ett helt bidrag är på 10 938 kronor per månad. De lägre nivåerna erbjuder 25, 50 eller 75 procent av det bidraget.

Obs! Vissa försäkringsbolag har inskrivet i sina avtal att de matchar Försäkringskassan om du får omvårdnadsbidrag, och betalar ut lika mycket från din försäkring. Så även här kan det finnas pengar att hämta!

Merkostnadsersättning

Om du har ett barn med en funktionsnedsättning som medför större utgifter kan du också ansöka om merkostnadsersättning. Det kan handla om att ditt barn behöver specialmat, att du behöver laga dubbla uppsättningar av mat, eller att ni inte kan åka kollektivt och behöver besöka vårdinrättning ofta. För att få det här bidraget måste du bevisa dina merkostnader, och de ska uppgå till minst 13 125 kronor per år.

För 2023 har du kunnat få mellan 1 313 och 3 063 kronor per månad beroende på hur stora merkostnader du haft.

Obs! Ersättningen finns också för vuxna med funktionsnedsättning.

SNÅRIGT OCH SVÅRT?

Här finns hjälp att få:

Konsumenternas försäkringsbyrå är en oberoende stiftelse som ger vägledning och information om försäkringar. Du kanske står inför att teckna en barnförsäkring men vet inte vad du ska tänka på eller hur du ska jämföra. Då är det bara att höra av dig med dina frågor.

Hur mycket kan du få?

När du får ersättning från försäkringsbolaget för din diagnos får du en engångssumma.

Ersättningen bestäms utifrån hur allvarliga symtom du har, och alla försäkringsbolag utgår från direktiven i det så kallade medicinska tabellverket som Svensk försäkring slagit fast.

Om du till exempel har den lägsta nivån som ger ersättning för astma, 3 procents invaliditet, får du en klumpsumma på 30 000 kronor om ditt försäkringsbelopp är 1 miljon kronor. När dina besvär upp till invaliditetsnivån



5 procent blir det 50 000 kr, och så vidare.

Har du ett högre försäkringsbelopp blir det mer i ersättning, men då betalar du också mer för din försäkring.





Region Mellannorrland har cirka 1150 medlemmar fördelade på 12 lokalföreningar.

LÄGERFOKUS

Regionen som rockar på utbildning

Region Mellannorrland har en blomstrande utbildningsverksamhet, som ombudsmannen **Anette Torvidsson Eriksson** här berättar om.

NI HAR en fin utbildningsverksamhet, berätta.

I november varje år arrangerar vi det vi kallar allergi-ombudsutbildningen för förskole- och skolpersonal, skolsköterskor och rektorer. Vi puffar för att skolorna ska använda förbundets checklistor och göra så kallade allergironder. Vi utser också Årets allergiombud för att lyfta en enskild skola eller eldsjäl. Utnämningen brukar uppmärksammas av lokal media och sprider ytterligare kännedomen om hur viktig skolmiljön är.

Hur många brukar delta?

– Senast hade vi 105 anmälda från 80 förskolor och skolor i regionen. En fantastisk siffra som vi är stolta över. Innan pandemin var utbildningarna fysiska, men vi får fler deltagare när vi kör digitalt. Det är dessutom mer ekonomiskt och tidsbesparande.

Du har även skraddarsytt utbildningar, berätta.

– Ovanåkers kommun ville utbilda all matbespisningspersonal. Då skraddarsydde jag en utbildning om födoämnesallergi och hur det hanteras i praktiken

i ett kök. Jag har också gjort en utbildning om säker mat på sjukhus för tre sjukhus i regionen.

Även på lägren jobbar du med utbildning, inte sant?

– När barnen har pyselkväll passar vi på att föreläsa och utbilda föräldrarna. Efteråt har vi gruppdiskussioner och fångar upp vad föräldrarna efterlyser, och

så bakar vi in det i kommande utbildningar och påverkansarbete.

Vad tror du om möjligheterna att få alla medlemmar att värva en medlem var under 2024?

– Det är en enkel och tydlig målsättning som jag tror på. Många lever med astma, allergi, eksem och överkänslighet, så underlag finns. Vi behöver dessutom bli bättre på att be våra friska vänner och bekanta att gå med för att stötta oss.

Finns det några medlemsaktiviteter som du upplever lockar extra många?

– Ja, läger. När vi arrangerar dem på regionnivå får alla medlemmar chans att delta. Att få träffa de allergiska barnen är för mig den bästa arbetsveckan på hela året.



Anette Torvidsson Eriksson



100 år. Hurra!

ASTMA- OCH ALLERGI-FÖRBUNDETS ÄLDSTA MEDLEM FIRAR SIN 100-ÅRS DAG UNDER 2024.



DAGS ATT DELTA

Följ oss i sociala medier eller besök astmaoallergiforbundet.se regelbundet för tips om forskningsstudier som du kan delta i. Patientdata och människor som är villiga att medverka i studier och svara på frågor om allt från levnadsvanor och symptom till hur du upplever vården och olika läkemedel är nödvändigt för att få fram bättre vård och behandlingar. Du behövs.



13 395

...SÅ MÅNGA MEDLEMMAR HADE VI VID ÅRSSKIFTET. CIRKA 1100 NYA MEDLEMMAR TILLKOM, MEN VI TAPPADE NÅGOT FLER. FÖRBUNDET KRYMPER ALLTSÅ. VAR MED OCH VÄND TENDEN! VÄRVA EN MEDLEM OCH GÖR VÅR RÖST TYNGRE.

TEXT: LISELOTT FLOREN

Kan en Postkodlott lindra astma och allergier?

Det kanske låter konstigt, men på sätt och vis kan en lott faktiskt lindra astma och allergier. Eftersom hela överskottet från Postkodlotteriets försäljning går till 60 viktiga organisationer, bland andra Astma- och Allergiförbundet som kämpar för att skapa bättre villkor för alla med allergisjukdomar. Tack vare alla som har eller har haft en Postkodlott har Astma- och Allergiförbundet hittills fått ta emot 107 miljoner kronor.

Det är det allra bästa med Postkodlotteriet.

Men det finns en sak till som är väldigt bra, och det är att du kan vinna tillsammans med dina grannar, samtidigt som du bidrar.

Visste du att nästan en miljon människor i Sverige är med i Postkodlotteriet? Det är fantastiskt, vilken kraft! Nästan en miljon människor som delar drömmen om att vinna stort – och drömmen om en bättre värld.

Rickard Sjöberg är programledare och vinstutdelare i Postkodlotteriet.

Köp lott eller läs mer på postkodlotteriet.se



Åldersgränns 18 år. Gå in på stodlinjen.se om du eller en anhörig spelar för mycket. Mer info på postkodlotteriet.se



MEDARBETARE

Han boostar föreningslivet

Vi är glada över att **Sabil Khan** sedan i höstas jobbar på Astma- och Allergiförbundets förbundskansli. Hans fokus är att lyfta vår viktiga föreningsverksamhet.

HEJ SABIL, berätta om dig själv!

– Jag är 34 år och har bland annat en bakgrund hos Rädda Barnen, där jag i dag sitter i riksstyrelsen. Jag har även varit föreningsutvecklare på Röda Korsets ungdomsförbund och Riksförbundet Hjärtlung.

Vilka insikter har du med från dina tidigare jobb?

– Framför allt hur givande det är att få lära av varandra. Varje individs livserfarenhet är viktig.

Vilka är de största utmaningarna för våra lokalföreningar?

– En stor utmaning i nästan alla ideella organisationer är hur vi ska få fler medlemmar att bli aktiva. Väldigt få söker sig till en förening för att aktivt engagera sig i den. För många kan det vara viktigt att bli tillfrågad, för att du ska förstå att du behövs. Det var så jag själv kom in i föreningslivet. Jag blev övertalad av min syster att engagera mig som läxhjälpare hos Rädda Barnen. Det ledde till att jag blev tillfrågad om att sitta i valberedningen och så har det fortsatt.

Vad har du för medskick till medlemmar: Hur kan man vara med och bidra?

– Det finns många orättvisor att ta tag i. Till exempel får många barn med astma, allergier och eksem en riktigt tuff skolgång. Som aktiv medlem kan du göra stor skillnad för de barnen, genom att ordna aktiviteter, läger och andra träffar. Du kan också vara till stor hjälp genom att bara berätta att vi på Astma- och Allergiförbundet finns, och att tipsa andra om att bli medlemmar. Ju fler vi är, desto starkare blir vår röst och våra möjligheter att göra skillnad.

”VI SPRIDER ALLERGIA VIDARE”
I Örebro har man en kul aktivitet kring Allergia. Vi slog en signal till Josefine Sohlberg, ledamot i förbundsstyrelsen och ordförande i Örebro lokalförening.

HALLÅ DÄR!

Vad händer hos er när Allergia landar i brevlådan?

– När vi i styrelsen läst klart ett nummer kontaktar vi varandra och bestämmer hur vi kan sprida våra lästa exemplar vidare så att fler får ta del av innehållet.

Smart, ni recyklar alltså tidningen. Hur går det till rent praktiskt?

– Om någon ska ut och resa, så kan hen lägga tidningen i stolsfickan på tåg och flyg. Ska någon på läkarbesök lämnar hen kvar ett eller ett par exemplar i väntrummet. Arbetsplatser av olika slag är ett annat tips.

Ni tänker också nytt när



Josefine Sohlberg

det kommer till föreningsaktiviteter. Berätta!

– De flesta är ganska upptagna, så att bara umgås lockar inte som förr. Genom externa samarbeten försöker vi få till aktiviteter. Ett exempel är Civilförsvarsförbundet som håller kurs i hjärtlungräddning för våra medlemmar i Örebro län. En sådan aktivitet får stor uppslutning och är väldigt uppskattad.

Kan en Postkodlott lindra astma och allergier?

Det kanske låter konstigt, men på sätt och vis kan en lott faktiskt lindra astma och allergier. Eftersom hela överskottet från Postkodlotteriets försäljning går till 60 viktiga organisationer, bland andra Astma- och Allergiförbundet som kämpar för att skapa bättre villkor för alla med allergisjukdomar. Tack vare alla som har eller har haft en Postkodlott har Astma- och Allergiförbundet hittills fått ta emot 107 miljoner kronor.

Det är det allra bästa med Postkodlotteriet.

Men det finns en sak till som är väldigt bra, och det är att du kan vinna tillsammans med dina grannar, samtidigt som du bidrar.

Visst du att nästan en miljon människor i Sverige är med i Postkodlotteriet? Det är fantastiskt, vilken kraft! Nästan en miljon människor som delar drömmen om att vinna stort – och drömmen om en bättre värld.

Köp lott på postkodlotteriet.se



Åldersgräns 18 år. Gå in på stodlinjen.se om du eller en anhängig spelar för mycket. Mer info på postkodlotteriet.se

BILD										HÄR KAN KALLA KÄRAR KÄNNAS	TRÅNGMÅL AKKAK	PRE-SÄR UR
										BITRATT		
										TALAT UTAN TÄCKNING		
										GLATT UTTRYCK		
										SKURVATTEN	SKAPAT TÄNK ARAB-STYRE	
										LISTEN OCH SOPPA		
										MÅL FÖR DE MINSTA		ÄR MÅNGA ÅRE NOR
										DE BRUKAR INNEHAL-LA KLOR		
										TAS BAK-VÄNT I SJÖN		
										DEN ÄR ETT TIDIGT STADIUM		
										JAG I PARIS		
										SES NÄSTAN BARA MED DITT		
										GÖR MAN MED TÄRTA		
										KORT LONG-DRINK		
										GÖR OFTA MISS PÅ SLARY		
										SES I MITTEN I BRÄS-SEKASSA		LÄGGA TILL OCH DRA IFRÅN
										HAR PULS I SIG SMÅ PÅ SKÄRET		GRAB-BÄR
REGENT OCH FYORD										HÄLSADE ARTIGT MAN I PULLOVER		GER HÖG HACK KÄNNIS DÄR BAK
RIGO-RÖSA FLÖDAR I BOK										FÖR-GÖRA TILL GAGN		GÄR MURRE PÅ BÖN
KAN SKUGGA										HUVUD-SAKEN	STORA SÄNGARE SNÄR-SKOG	KAN KRYSS TOLKAS SOM
BYGGA BROAR										TONEN STEG PI-GAN UR BÄDDEN		FUKT VID STIG-HELMERS SIDA
										SLET SOM SLAV RANDIG FLYGARE		SYSSLA-DE LUGN MED BLÄSA
LÄTER BI										ÄR ENÖGD GER TUNN SVANS		HAR DAG I MAJ HÖRT SIG FÖR
KAN BARN OCH FIGSKAR										KAN KÖP-OVILLIG		STRIDS-VÄSEN
TAR INTE PÅ SIG MYCKET											SVINDEL	
SKRAMS KUSAR I										HASTA LIKT BUD DRIV-KRAFT		STEL-NADE TILL MJÖLBO
										HAR VAL STUDERAT I PLANT-SKOLA		FÖR-FLYTTAR FOLK
												ÅTER-FÖRLED TVÅ KORT
RÄK-NING MED X												SVANTE DREJENSTAM 2024
										DET VIK-TIGASTE MED O		



TÄVLA OCH VINN TRISSLOTTER Så här tävlar du:

När du har löst kryssat och kommit fram till vad som står i den gula raden så mejlar du den texten till tavling@allergia.se

Skriv i mejlets ämnesrad "Korsord Allergia nr 1 2024". Ange även din egen fysiska postadress, dit vi kan skicka eventuell vinst. Tre vinnare får tre trisslotter var. Vinnarna publiceras på www.allergia.se Lösningen på korsordet hittar du i nästa nummer.

Endos eller flaska?

Bekämpa din ögonallergi
och skona miljön när du
använder Lecrolyn® sine
i flaska

Flaskan
har nästan
90% mindre
plast*



Lecrolyn sine (natriumkromoglikat) är konserveringsfria ögondroppar vid allergi, perfekt för dig som använder kontaktlinser eller helt enkelt inte vill ha konserveringsmedel i ögonen. Rekommenderad dos är 1-2 droppar i varje öga två gånger per dag. Säljs receptfritt på apotek.

Lecrolyn sine är ett receptfritt läkemedel.

Mer information finns i bipacksedeln.



LÄS MER OCH KÖP PÅ
WWW.ALLERGI LINDRING.SE

Ref. Santen Data on file.

* Lecrolyn sine flaska (5 ml) jämfört med motsvarande endospipetter vid dosering 2 ggr per dag.

Lecrolyn sine 40 mg/ml (natriumkromoglikat) ögondroppar, lösning. Indikation: Symtomatisk behandling av allergisk konjunktivit hos vuxna och barn. Normal dos för barn och vuxna: 1 till 2 droppar i varje öga två gånger per dag. Om symtomens intensitet kräver mer frekvent dosering ska frekvensen för dosadministrering inte överskrida 4 gånger dagligen. Lecrolyn sine bör användas regelbundet för att uppnå optimal kontroll av symtomen. Tala med läkare innan du använder Lecrolyn sine om du bara har symtom på ena ögat, eftersom allergiska reaktioner normalt orsakar irritation i båda ögonen. Tala med läkare om dina symtom inte blir bättre eller om de blir värre efter två dagars behandling. Allergiska reaktioner (överkänslighet) har rapporterats. Det är dock inte känt hur ofta detta sker. Om du får symtom som utslag, svårt att svälja eller andas, svullnad i läppar, ansikte, svalg, tunga och förvärrad rodnad, måste du omedelbart kontakta läkare. Som med andra ögon droppar kan Lecrolyn sine orsaka lokal irritation och kortvarig dimsyn. Om detta inträffar ska du inte köra bil eller använda maskiner förrän din syn är helt återställd. Hållbarhet öppnad förpackning: 8 veckor. Datum för översyn av SPC: 2021-04-29. Innehavare av godkännande för försäljning: Santen Oy, Finland. Kontakt: Santen Sweden Filial, telefon: 08-444 75 60, e-post: info.se@santen.com.