

Allergi BLADET



Nr 4 2016

Astma- och Allergiföreningen i Östergötland



♦ Julpyssel

♦ Vinn en Ipad

♦ Läsrobotar

♦ Kock dömd i hovrätten

Branäs ♦

Teaterresa ♦

Mattor? ♦

Ordföranden har ordet	3
Framsidas bild – Havsörn	4
Information från Handikappföreningarna Östergötland	5
Julpyssel, God Jul och Gott Nytt År	6
Branäs 2017	7
Teaterresa - "Livet är bara inte kaffe" 11 mars 2017	8
Information från lokalföreningarna	9-13
Värva medlem Vinn en lpad	13
Boktips till barn och ungdomar om astma och allergi	14-19
Parfymfria veckan - fokus på doftöverkänslighet	20
Alternativ till läshundar i skolan	21
Heltäckningsmattor och allergi, Brukarstödcenter	22
Hovrätten dömde kock för miss med kladdkaka	23
Hur fungerar matanpassningen på sjukhus	24
På jobbet	25
Många barn med matallergi feldiagnostiserade	26
Rätt svar till förra tävlingen	27
Tävling: Kola, knäck och tryffel	27
Andnöd	28

Kansliet

På Astma- och Allergiföreningen i Östergötland arbetar Sara Hjalmarsson som ombudsman. Om du har några frågor, behöver material eller hjälp med annat som rör astma och allergi är du välkommen att kontakta Sara. Du kan kontakta oss på telefon: 013-10 34 82 eller skicka e-post till astma-allergi.ost@fontanen.org

AllergiBLADET

Nr 4 : 2016

Upplaga: 720 ex

Ansvarig utgivare: Lhena Hjalmarsson

Postadress: Astma- och Allergiföreningen i Östergötland,
Västra vägen 32, 582 28 Linköping

E-post: astma-allergi.ost@fontanen.org

Hemsida: www.astmaoallergi.se

Omslagsfoto: Bernt Kazmierski

Tryck: Föreningshuset Fontänen

Utgivningsplan för Allergibladet 2017

	Manusstopp:	Utgivning omkring:
Nr 1	29 januari 2017	10 februari 2017
Nr 2	23 april 2017	5 maj 2017
Nr 3	27 augusti 2017	8 september 2017
Nr 4	12 november 2017	24 november 2017



Layout: Peter Fischer • Produktion: Fontänen november 2016

Ordföranden har ordet

Den första snön har precis fallit över Linköping och vi närmar oss slutet av året.

Denna vecka uppmärksammar vi parfymfria veckan och det är en angelägen fråga för många av oss. Ungefär en tredjedel av den vuxna befolkningen anger att de har någon form av doftöverkänslighet och sex procent har diagnosen sensorisk hyperreaktivitet, SHR. Vi är också många med astma och andra allergier som reagerar när vi utsätts för dofter.

Doktorn.com tipsar om följande enkla åtgärder,

- 1. Välj parfymfria produkter** Detta gäller framförallt schampo, balsam, kroppslotion, tvättmedel och sköljmedel. Många produkter parfymeras i onödan, men det lanseras också hela tiden nya, parfymfria alternativ.
- 2. Spara din parfym till privata tillfällen** Att få känna oss hela och rena är en förmån i vår del av världen. Men vill du visa hänsyn i det offentliga rummet tar du bara fram parfymflaskan vid tillfällen när du är säker på att alla i omgivningen uppskattar doften.
- 3. Visa extra hänsyn i utsatta miljöer** För den som är överkänslig mot parfym är platser som gym, kollektivtrafiken, vårdinrättningar, skolor och arbetsplatser omöjliga att välja bort. Ingenstans uppskattas visad hänsyn lika mycket som här. Gör dina med människor en tjänst – *skippa dofterna!*



Foto: Sara Hjalmarsson

Astma- och Allergiförbundets allergi-anpassade vandrarhem Södergården Åre kommer att anslutas till Svenska Turistföreningen, STF från 1 januari 2017. STF är en av Sveriges största medlemsorganisationer med 300 000 medlemmar och över 400 vandrarhem runt om i landet. De bedriver även opinionsbildning inom natur och kulturturism. Anslutningen till STF innebär bland annat att om du är medlem i både STF och Astma- och Allergiförbundet så får du rabatt på boendet. Södergården Åre kommer också att marknadsföras i STF:s kanaler. Södergården Åre kommer i och med anslutningen fortsätta att vara Nordens mest tillgängliga boende och alla trygghetsregler ska fortfarande gälla, skillnaden är att många fler nu kan få chansen att uppleva Södergården Åre och Jämtlandsfjällen.

Med önskan om en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År!

Lhena Hjalmarsson
Ordförande

Astma- och Allergiföreningen i Östergötland

Framsidas bild - Havsörn

Havsörnen är en mycket stor örn med ett vingspann på närmare 2,5 meter, en längd på omkring en meter, och en ungefärlig vikt på 4–7 kg. Honan är, som hos de flesta rovfåglar, större än hanen. En vuxen havsörn kännetecknas av en jämnt brun grundfärg, huvudet är vart ljusbrunt och stjärten är vit. Näbben är gul och mycket kraftig (även i jämförelse med kungsörnen). Vingarna har rak fram- och bakkant och vingspetsen är tvärt avskuren, med spretiga mycket långa vingpennor. Stjärten är spetsig. I flykten skiljer den sig från kungsörnen genom sina breda vingar, sin korta stjärt och sitt utskjutande långa huvudparti som sticker ut nästan lika långt som stjärten.

Havsörnens bo är mycket stort och tungt och används år efter år av samma par. Det placeras ofta i träd men kan också byggas på en klippavsats. Det kräver lämpliga träd i häckningsområdet, endast tallar som är minst 100 år gamla duger. Ett bo väger ca 500 kg, det är svårt att tro men om man tittar närmre på vad de byggs av så är det inte alls så konstigt. Skogsavverkning kan därför vara ett hot mot havsörnens häckning. Redet byggs på en grund av mycket grova grenar och mot centrum inreds redet med mossa, ljung, sjögräs, vass och jordtorvor. Med åren växer boet som kan bli upp emot två meter i diameter.

Den lägger oftast två ägg som till storleken i genomsnitt mäter 75 x 57 mm och har en vikt på 120 gram och är därmed mindre än kungsörnens ägg. Paret ruvar



i mellan 35 och 45 dygn och tar sedan gemensamt hand om ungarna som är flygfärdiga efter cirka 70 dygn.

Jakten är mångsidig. Havsörnen avsöker områden eller sitter still och spanar. Bytet är främst fisk men även sjöfågel, mindre däggdjur och as. Det är också vanligt att den stjälar föda från andra djur och fåglar. Den fiskar ibland efter till exempel makrill och öring men också större fiskar som lax, samt bläckfisk i grunt vatten. Havsörnar kan leva runt 40 år, men blir oftast inte äldre än 15 i frihet.

Källa:

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Havsörn>



Handikappföreningarna i Östergötland inbjuder till följande KURSER OCH TEMAKVÄLLAR 2017

- 15 februari Temakväll, **Apotekstjänster och tandvård**
kl.18:00–20:30
Plats: Vagnhallen, Föreningshuset
Fontänen, Linköping
- 15 mars Temakväll
En temakväll om mage
kl.18:00–20:30 Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping Fontänen, Linköping
- 30 mars Temadag
Temadag om rättighetslagstiftning i samarbete med Handikappförbunden
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping Fontänen, Linköping
- 19 april Utbildning
Förtroendevald i samverkan med ABF Östergötland
kl.18:00–20:30
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping
- Maj–Juni 2017
Utflykt till Naturreservat i Östergötland
- 13 juni
Arbetsgivarinformation till arbetsföreningar i samverkan med ABF Östergötland
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping
- 13 september Utbildning
Förtroendevald i samverkan med ABF Östergötland
kl.18:00–20:30
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping
- 20 september
Hjälpmedelsdag
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping
- 11 oktober Temakväll
Fosterdiagnostik, vi har tekniken men har vi etiken?
kl.18:00–20:30
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping
- 8 november
Tema ej bestämt
kl.18:00–20:30
Plats: Vagnhallen
Fontänen, Linköping

Reservation för förändringar
Plats: Vagnhallen, Fontänen, Linköping
Förnamälan är obligatoriskt och det är viktigt du vid anmälan anger behov av särskild kost.

Du hittar mer information och anmälningsblanketter på Handikappföreningarna Östergötlands hemsida, www.hso-ostergotland.org

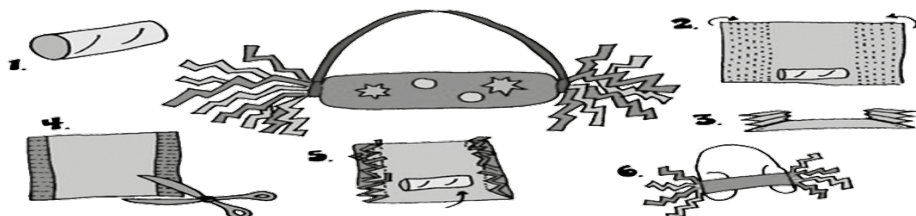
Du kan också kontakta, Handikappföreningarna Östergötland
tel: 013-12 30 60
e-post info@hso-ostergotland.org

Julpyssel

Kom och julpyssla med oss söndagen
den 20 november



Astma- och Allergiföreningen
i Norrköping



I föreningslokalen Sandbyhov där vi målar, klipper och klistrar till självkostnadspris eller bara ta en Adventsfika som föreningen bjuder på.

**Vi finns där mellan 13:00-16:00.
Ring så att vi vet att ni kommer.**

God Jul och Gott Nytt År

Önskar vi alla medlemmar
och tackar **2016**

Styrelserna i Astma- och Allergi-
föreningarna i Linköping, Norrköping
och Västra Östergötland



Västra Östergötland



Intresserad att följa med till Branäs 2017

Begränsat antal platser –
först till kvarn gäller!

Vi i Västra Östergötlands Astma- och
allergiförening kommer att göra en skid-
resa till Branäs
torsdag 26/1 – söndag 29/1-2017.

Vi kommer att åka buss. Det kommer
att finnas möjlighet att gå på bussen i
Skänninge (Parkeringen bakom pendel-
tågsstationen) och i Motala (simhallspar-
eringen)

OBS!!!! liftkortet ingår i priset

- 0 - 7 år 800:-
- 8 -15 år 1600:-
- 16- 1800:-

I priset kommer ingå:

- Bussresa tur och retur
- 2 middagar (fre. och lör.)
- 2 menyer på Burger King
- Korv i backen (3 dagar)
- Boende 3 nätter
- Liftkort 3- dagars alt. spårkort till
längdspår.
- Skidskola för nybörjare

I Branäs går det att hyra skidor. Därför
vill vi i anmälan veta om ni är intresse-
rade av skidhyra. (Då behöver vi veta
längd, vikt, skostorlek, hjälm och svårig-
hetsgrad)



Medlemskap i Astma- och allergifören-
ingen är obligatoriskt för att kunna följa
med på resan. Resan fylls på med princi-
pen först till kvarn.

Anmälan görs till Monica på
070-593 73 09, 0143-500 19 eller via
mail: monicajr@spray.se
senast 20 december 2016 vill vi ha din
anmälan som är bindande. Inbetalning
med 500:- sker till föreningens
Bg 5974-5950 (glöm ej skriva namn).
Där skall det framgå: Antal deltagare,
namn, personnummer, adress och
mailadress, telefonnummer till samtliga
samt om ni vill ha liftkort och om någon
ska hyra skidor och även om någon ska
deltaga i skidskola.

Teaterresa

**Söndagen den 11 mars 2017 –
”Livet är inte bara Kaffe”**



Astma- och Allergiföreningen
i Västra Östergötland

Vi i Astma- & Allergiföreningen i Västra Östergötland arrangerar en teater resa, *helt doftfri* för att även de som är mest allergiska ska kunna följa med oss, till Hallingebergsteatern utanför Gamleby i Småland, för *hela Östergötlands län*.

Vi kommer att åka gemensamt med buss,

Påstigning sker:

- » Skänninge: kl. 10.00 parkeringen bakom pendeltågstationen
- » Motala: kl. 10.30 simhallsparkeringen
- » Linköping: ca 11 Ikea-parkeringen endast påstigning om resenärer finnes

Pris: 200:-/person

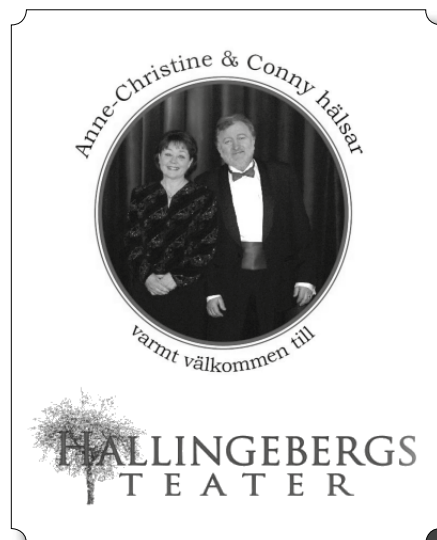
I denna utflykt ingår:

- Bussresa t.o.r
- Teaterbiljett
- Lunch, Kyckling i currysås med ugnsgillade potatisklyftor samt måltidsdryck, bröd, smör, sallad, kaffe och liten kaka.

Glöm ej meddela ev. allergier vid anmälan.

VILL DU FÖLJA MED?

- Vi har 50 stycken platser, där det är totalförbud för resenärer med någonting på sig som doftar (naturliga dofter räknas ej, såsom svett).
- Anmälan meddelas senast **den 1 mars** till Monica på telefonnummer 070-593 73 09 eller på monica.jr@spray.se.



Linköping Kallelse till årsmöte



Astma- och Allergiföreningen
i Linköping

**Astma- och Allergiföreningens årsmöte äger rum
Måndagen 27 februari 2017
Kl. 18.30**

Plats: Föreningens kansli, Fontänen Västra vägen 32 Linköping, ingång via huvudentrén

Föreningen bjuder på kaffe/the och smörgås

Handlingar till årsmötet kommer att finnas tillgängliga på föreningens kansli två veckor före årsmötet.

Anmälan via telefon 013-10 04 10 eller via

e-post: astma-allergi@fontanen.org

senast 19 februari 2017.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna att delta på årsmötet och ta del av verksamheten.

Med vänlig hälsning

Björn Pettersson

Ordförande

Astma- och Allergiföreningen i Linköping



Astma- och Allergiföreningen i Linköping är medlem i Idrottens bingo

Genom att spela bingo hos Idrottens bingo stöttar du föreningen. Föreningen har varit medlem i Idrottens bingo sedan 1980-talet.

Spela gärna bingo!

www.idrottensbingo.se



Information från lokalföreningarna

Linköping

Allergi tidigt i livet

Den 28 september fick vi möjlighet att lyssna på Emma Olsson, barnallergolog och Erika Hallberg, barnsjuksköterska från Allergicentrum som föreläste för oss om allergi hos små barn. Det blev en intressant föreläsning där det fanns gott om tillfällen att ställa frågor. Publiken bestod av föräldrar, mor/farföräldrar, förskolepersonal och BVC personal som fick vi en

beskrivning av både aktuell forskning och hur man kan diagnostisera och behandla allergi tidigt i livet.

Föreningen kommer att ordna fler föreläsningar 2017 och du får gärna komma med önskemål om tema

Astmaskola

Arbetet med att planera en ny astmaskola för barn, ungdomar och vuxna under 2017 fortsätter. I början av oktober träffade representanter för föreningen Ädelfors folkhögskola. Ädelfors folkhögskola som ligger i Holsbybrunn. Folkhögskolan er-

bjuder både möjlighet till föreläsningar och aktiviteter och vi tror att detta kan vara en bra plats att förlägga astmaskolan på. Vi planerar för att genomföra astmaskola för barn, ungdomar och vuxna under hösten 2017.

Meddelande!

Vårt telefonabonnemang 013 – 10 04 10 kommer att upphöra. Om du vill nå oss via telefon kan du alltid ringa till länsföreningens ombudsman Sara Hjalmarsson på telefonnummer 013- 10 34 82

Kontakta oss:

Astma- och Allergiföreningen i Linköping
Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Tel. 013- 10 34 82 (länsföreningen)
E-post: astma-allergi@fontanen.org
Hemsida: www.astmaoallergi.se

Bankgiro för gåvor: 5757-8981

Information från lokalföreningarna

Norrköping

Badtider!

2016-09-02 – 2016-12-18
2017-01-13 – 2017-05-26

Varje helgfri fredag mellan 17:00–17:45 och 17:45–18:30 har vi tillgång till varmbadet på ViN med en vattentemperatur på ca 34 grader.

Tvagnings FÖRE bad, DOFTFRITT och ingen förtäring är det som gäller.

Varmt välkomna önskar badvärdarna

Annelie och Rulle
011-34 31 00 eller 0706-20 40 66

KALLELSE

till Årsmöte
måndagen den 27 februari 2017
Tid: 18:30



Plats: Återkommer vi med när lokalfrågan är löst och ev flytt är klar
Vid anmälan var god uppge eventuella matallergier
För att alla ska kunna medverka på årsmötet: kom doftfri

Anmälan senast 24 februari

Välkomna önskar styrelsen

Bindande anmälan gäller till alla våra aktiviteter och ska göras 3 dagar innan, blir vi inte tillräckligt många kan arrangemanget ställas in med kort varsel. Vi som tar emot eran bokning eller om ni har andra frågor är:

Rolf 0706-20 40 66 el. 011-34 31 00
Annelie 0704-75 48 84 el. 011-34 31 00
Ninna 0733-96 65 73 el. 011-31 24 29

Varmt välkomna önskar styrelsen

Ordförande: Rolf Wigh
Vice ordf: Urban Bohman
Sekreterare: Susanne Littecke
Kassör: Ninna Almén
Ledamot: Agnetha Bohman
Suppleant: Anders Eriksson
Valberedning: Roland Pettersson
Christer Almén
Revisor: Annelie Wigh

Kontakta oss:

Astma- och Allergiföreningen i Norrköping
Sandbyhovsgatan 19 • 602 11 Norrköping

Telefon: 011-12 22 40
Plusgiro: 86 33 76 - 0

Information från lokalföreningarna

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening



Inbjudan till Årsmöte i Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening



Lördagen den 11 februari 2017

Klockan: 14.00

Plats: Föreningens egen lokal på adress Vagngatan, Motala (gamla tandläkarmottagningen) på Skolgårda Skola.

Anmälan senast 8 februari 2017 till Monica

på tel. 0143-500 19, 070-593 73 09 eller via mail: monicajr@spray.se

Nya mynt och sedlar

I veckan landade en broschyr från Sveriges riksbank som handlar om de nya mynten och sedlarna som just nu ges ut.

En nyhet som vi på Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening gillar lite extra är att alla nya mynt är nickelfria.

Vill du läsa mer om mynten hittar du information här, www.riksbank.se/Documents/Sedlar_mynt/2016/Languages/SWEDISH_mobil.pdf

Astma- och Allergiförbundet

Värva en medlem och vinn en Ipad

Vill du vara med i utlottningen av en Apple iPad Pro 9.7" 32 GB, värd 6 200 kr. Alla som värvar en ny medlem mellan 1 oktober till och med 13 december deltar automatiskt i utlottningen.



Värvar du fler än en får du fler vinstchanser, ju fler du värvar desto större är alltså chansen att iPaden blir din.

Det går bra att mejla oss nya medlemmar på:
medlemsregistret
@astmaoallergiforbundet.se

Ett enkelt sett att värva många är att skriva in fler i samma familj som medlemmar.

Glöm inte att skriva vem som ska stå som värvare. Lycka till!

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening

Nu finns vi på Facebook

Gilla oss och få den senaste informationen om vad som händer i föreningen.

www.facebook.com/vastraostergotland.astmaoallergi

Postadress

**Västra Östergötlands
Astma- och Allergiförening**

c/o Monica Jernér
Västra Älgsjö Lunnarp 1
596 91 Skänninge

Kontakt:

Tel. 070-593 73 09

E-post:

vastra.ostergotland.aa@gmail.com



Boktips till barn och ungdomar om astma och allergi

Astma och allergi

Ägg

Av Stein Erik Lunde, Alfabet 2000

Läsålder 7 – 9 år

Gilbert är allergisk mot ägg. Det är inte så många som vet det, för Gilbert har ingen lust att prata om sin allergi. Istället väljer han att äta sådant han blir bjuden på hos kompisar, även om det råkar vara ägg i och han blir illamående. Det finns bara en person som känner till Gilberts allergi men ändå lagar mat med ägg i åt honom, och det är hans elaka fa



Ingenting och allting

Av Nicola Yoon, BonnierCarlsén, 2016

Läsålder Tonår

Maddy lider av en extremt ovanlig sjukdom som i princip innebär att hon är allergisk mot världen. På sjutton år har hon aldrig varit utanför huset. Så en dag flyttar den jämnåriga Olly in i huset bredvid. När de börjar chatta och lär känna varandra inser Maddy att hon måste få träffa honom, vilka riskerna än är. För vad är egentligen livet värt om man aldrig får veta hur det är att älska någon på riktigt? Det gör Gilbert vansinnig, och han planerar en gruvlig hämnd ...

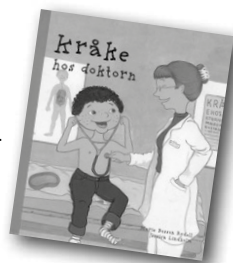


Kråke hos doktorn

Av Marie Bosson Rydell, Bokmakeriet Klanton 2013 (för tillfället slutsåld på förlaget)

Läsålder – 3 – 6 år

En jättebra bok om hur det är att gå till doktorn. Boken handlar om en pojke som heter Kråke och är 5 år. Eftersom Kråke är snuvig på dagis men inte hemma får Kråke åka till doktorn. Där blir han inte bara undersökt av doktorn och får ta blodprov, han får dessutom göra ett pricktest (allergitest) för att se om han är allergisk mot något som gör honom snuvig.



Djurfiket

Av Camilla Ceder, Bonnier Carlsén, 2014

Läsålder: 6 – 9 år

Första boken om Sally, djurens vän. Sallys högsta önskan är att få ett djur. Men hennes pappa är pälsdjursallergiker så det går inte. Som tur är har kompisens Nadja en hund som Sally får träffa. När Sally och Nadja ska gå på ett kafé får hundar inte följa med. Dumt tycker Sally och Nadja som bestämmer sig för att öppna ett djurfik dit både människor och djur får komma. Att planera för ett djurfik är svårare än vad de trott. Svårt blir det också när Sallys bror råkar döda en hamster.



Valpspaning

Av Camilla Ceder, Bonnier Carlsén, 2014

Läsålder: 6 – 9 år

Andra boken om Sally, djurens vän

Sallys högsta önskan är att få ett husdjur. Fast med en pappa som är allergiker ser det mörkt ut. Men en dag flyttar det plötsligt in en helt underbar liten hundvalp i grannhuset! Synd bara att hundens husse är misstänkt likt en demon ... "Sally – djurens vän" är en hejdlöst rolig serie full med charmiga påhitt för att få ett eget djur (eller vara nära någon annans). Perfekta böcker att läsa själv eller högt tillsammans! Redan när Sally ser flyttlasset förstår hon att det nog är en Musiklärare som ska bli deras nya granne. Och mycket riktigt – hennes pappa får direkt en cd i present! På omslaget står Musikläraren och singlar en yxa i en skinnpyjamas. Han har svart färg i ansiktet och blod i mungiporna ...

När Sally berättar det för sin kompis Sofia, bestämmer de sig för att smyga på Musikläraren och ta reda på om det är som de tror: att han förmodligen är en demon. Och det är då de ser henne! Världens gulligaste lilla hundvalp. Hopkoppad med Musikläraren av alla människor!

Katthämtningen

Av Camilla Ceder, Bonnier Carlsén, 2015

Läsålder: 6 – 9 år

Tredje boken om Sally, djurens vän



Alla Sallys kompisar har ett eget djur. Verkligen alla! Hon försöker förklara för sina föräldrar hur mycket det skulle betyda för henne att få ett djur, men inget hjälper. (Hennes pappa är ju allergisk och börjar snörvla så fort han tänker på djur.) När hennes mamma föreslår ett akvarium (fiskar som man varken kan gulla eller gosa med) är botten nådd. Sally förstår att hon måste göra något själv. Och att hitta folk som vill bli av med kattungar är hur lätt som helst! Problemet är bara hur man håller det hemligt för föräldrar och en snorig lillebror ...

Hemlig Hamster

Av Thomas Halling, Nypon förlag, 2013

Läsålder: 9 – 12 år

Del 2, fristående, som börjar med Skolfotot. Emil, 11 år, önskar sig allra mest i hela världen att få ett husdjur. Men det går inte för hans mamma är allergisk. Livet känns orättvist, nästan alla andra i hans klass har ett husdjur. Men så får Emil en idé. Han ska i smyg köpa en hamster på Blocket och smuggla in på sitt rum.



Knöl & Bök och allergiattacken

av Tina Engström, Millis Sarri, Vombat förlag, 2013

Barnbok 0 – 3 år

Idag är ing en vanlig dag. Systemkonen Knöl och Bök, mamma



och pappa ska gå på bio fast det bara är tisdag. Men först vill Bök visa något på sitt rum, något som kommer att äventyra allt. Knöl och Bök är två syskon som vi får följa på alla deras upptåg. Det kan bli både roligt och oroligt, men efter lite knöl och bök brukar allt ordna sig till slut. Fint illustrerade böcker med stor igenkänningsfaktor.

Lisen tappar andan

av Frida Lindgren Karlsson, Kikkuli förlag, 2010

Boken handlar om en flicka som insjuknar akut med astma på grund av pälsdjursallergi. Läsaren får följa Lisen när hon behandlas akut och när hon utreds för sin allergi inom sjukvården. Boken beskriver också hur det är att leva med sjukdomen och hur det påverkar livet.

Frida säger själv att hon tycker boken är viktig eftersom astma och allergi har ökat i samhället särskilt bland barn. Den kan bredda kunskapen och förståelsen hos barnens kompisar, deras föräldrar och andra vuxna i skola och fritid om hur det är att leva med astma och allergi. Boken är bra att läsa högt för både barn och föräldrar som lider av diagnosen astma och allergi, eller för de som känner någon i sin omgivning som har sjukdomen.

Mimmi och valpen

Av Ann Gomér, Nypon förlag, 2015

Läsålder: 9 – 12 år

Mimmi är en liten tjej på cirka nio år som

bor i en mindre stad. Hon har en passiv, feg pappa och en handlingskraftig mamma. Mimmi är lite ensam. Inga syskon, inga grannbarn. Men nu ska det flytta in någon i huset bredvid och hon sätter stora förhoppningar till det. Den nya grannen visar sig vara en äldre farbror, men han har en söt liten hundvalp. Tyvärr bryr han sig inte om hunden utan binder den utanför huset i en lyktstolpe. Han kan inte ha hunden inne, för att han är allergisk. Gissa vem som får ta hand om hunden i stället? Boken är illustrerad i fyrfärg och extra lättläst - bara Lix 10.

Elsas hemlighet

av Eva Eriksson, AWG, 1998

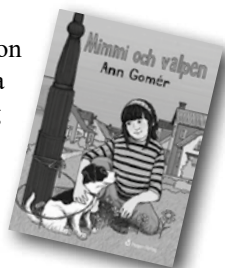
Barnbok, börja läsa
Elsa tar hand om en ensam övergiven katt. Alla i familjen är så glada åt katten som spinner så det sprakar, men Elsas pappa börjar nysa så förskräckligt. Till slut förstår alla att han är allergisk mot katter. Att göra sig av med ett älskat husdjur är förfärligt sorgligt.

Dagens Harri

Av Susanna Alakoski, Alfabet, 2011

Läsålder: 6 – 9 år

Första boken om Tiia och hennes kompis Peggi.



Tiia bor i Ystad med sin pappa Olli som kommer från Finland. Han får vara både mamma och pappa i ett. Mamma dog i en motorcykelolycka för några år sedan. Tiia går i klass fyra i Östra skolan tillsammans med sin bästa kompis Peggi. Där går också Elvina som har blivit smal som en sticka sedan hennes föräldrar skilde sig, och Lovisa som envisas med sprutparfyer och hårspray trots att Tiia är allergisk och får nysattacker.

Guldfisken

Av Susanna Alakoski, Alfabet, 2012

Läsålder: 6 – 9 år

Andra boken om Tiia och hennes kompis Peggi. Det är sommar och flickorna har sommarlov hemma i Ystad. Tiia har fått sitt första sommarjobb. Hon ska vattna antikhandlare Mörners kaktusar och mata hennes guldfisk när Mörner är på semester. Såklart följer Peggi med och guldfisken lär sig både pussas och smaka på chips och glass. Men att ta hand om guldfiskar och kaktusar är inte så lätt som man kan tro.

Dagens skäckis

Av Susanna Alakoski, Alfabet, 2012

Läsålder: 6 – 9 år

Tredje boken om Tiia och hennes kompis Peggi. Tiia och Peggi ska fjällvandera med Peggis mamma. Man går mellan stugor, sover en natt och går sedan vidare. Det

låter helt sjukt, men man vänjer sig nog, säger Tiia. Det är myggigt och Peggi får skavsår. Och därhemma verkar Harri och Jakob börja umgås med Lovisa och hennes gäng...

Men fjällvattnet smakar mycket bättre än kranvattnet i Ystad och snart förstår Tiia och Peggi tjuvningen med vandringen på de fria vidderna. Det är också mysigt att sitta tillsammans på kvällarna och lyssna på dagens skräckis.

Heja Kungen

Av Susanna Alakoski, Alfabet, 2015

Läsålder: 6 – 9 år

Fjärde boken om Tiia och hennes kompis Peggi. Kungaparet ska besöka Ystad och femmorna får vara med och bestämma vad de ska göra under sitt stadsbesök. Alla får i uppdrag att skriva ner sina förslag på lappar och lägga dem i en låda som ska lämnas till kommunen. Fröken Bodil Brenner är uppskruvad. Hon tror att kungaparet vill göra saker som de är vana vid, besöka intressanta industrier och så. Men det tror inte Tiia och hennes kompisar. De är säkra på att Kungen vill träffa Peggis mamma som är kallskänka och de gamla tanterna som Tiias pappa tar hand om. Och tvättstugorna i bostadsområdet Fridhem! Det är klart att de måste se dem. Självklart blir det succé. Lite äldre böcker som du hittar på biblioteket eller antikvariatet



Information från Astma- och Allergiförbundet

En barkbåt till Eddie

av Viveca Sundvall,
Rabén & Sjögren,
1992

Kapitelbok

Anders och Eddie ska vara hundvakter åt stora snälla lurviga Valentino, Valle kallad. Valles husse Axel har blivit pappa och han vill vara med fru och barn på sjukhuset. Eddie tar med Valle till bäcken, där han kan nosa på spännande rötter och löv. Eddie börjar nysa mer och mer och en kväll får han svårt att andas och måste åka till sjukhus. Där får han veta att det är Valle som gör honom sjuk.

Ida och tårtan: att inte tåla gluten

Svenska Celiakiförbundet och Gothia Förlag,
2010

Barnbok med bilder

Ida är 5 år och går på dagis. Hennes bästa kompis heter Stina. När Stina fyller år och ska ha kalas tänker hon särskilt på Ida och ber sin mamma göra födelsedagstårten utan gluten, så att Ida också kan äta.

Isabell en vanlig tjej med astma och allergi

av Thomas Bergman,
Unga allergiker, 1994

Faktabilderbok

Isabell är 6 år och har aldrig ätit hamburgare

eller glass, inte ens vanliga bullar klarar hon av och nötter kan vara helt livsfarliga. Hon måste hålla sig inomhus med stängda fönster under pollentiden, och gå till doktorn då och då för undersökning och behandling. Men hon kan ändå leka med kompisar och leva friluftsliv.

Isa – en smart tjej med astma och allergi

av Thomas Bergman,
Unga allergiker, 2004

Bilderbok

Nu är Isa 16 år och mår lite bättre trots sin allergi. Emellanåt kan hon till och med passa hunden Robin, en omöjlighet för några år sedan.

Om jag bara inte råkat köpa ett marsvin

av Ingelin Angerborn,
Tiden, 2006

Är det möjligt att köpa ett marsvin av misstag? Även om din mamma är super-allergisk och du inte får ha djur överhuvudtaget?

Och om Tilda bara inte hade köpt ett marsvin av misstag, så hade inget av detta hänt. Hon hade inte gett bort sin mammas fina skål, eller krympt mormors tröja i tvätten. Kolan hade inte följt med till doktorn och doktorn hade inte upptäckt en väldigt ovanlig sjukdom... och framförallt hade inte Tilda träffat Drak-Ulla.

Information från Astma- och Allergiförbundet

Ronny & Julia får en hund

av Måns Gahrton,
Bonnier Carlsen,
2004

Bilderbok

Ronny har tjatat i årtal om att få ett eget djur, och så en dag står han där: Hamlet, hans egen lilla hund. Det är precis så roligt och mysigt som han alltid trott. Men varför blir han så snuvig när han är med Hamlet? Doktorn säger att det är hunden han blir allergisk och sjuk av.

Toppens hemliga liv

av Inger Nan, Rabén & Sjögren, 1981

Toppen har ett hemligt liv. Hon måste ha det nu när det är så besvärligt med Dadde - Toppens lillebror. Han är aller-

gisk och tål ju ingenting av allt det som Toppen tycker är så roligt - hundar och katter och hästar.

En fin dag för Johan

av Inger och Lasse Sandberg, Rabén & Sjögren, 1981

Johan är allergisk och har det som värst på våren. Frökens vikarie förstår först inte hur han har det, men får sedan kasta ut påskriset och bära ut sin hundvalp från klassrummet. När det regnar mår Johan bättre.

Boktipsen är sammanställda av
Sara Hjalmarsson, Ombudsman,
Astma- och Allergiföreningen i Östergötland

Allergispelet.se - Spela dig till kunskap!

Spela spel med Astma- och Allergiförbundet. Vi har tagit fram ett underhållande och utbildande spel för barn i åldrarna sju-tio år för att öka kunskapen kring astma och allergi.

Gillar du fart och fläkt? Då gillar du Astma- och Allergiförbundets "Matmatchen". Skär upp all mat som dyker upp framför dig, men akta dig för valnötterna. Då får du på nöten!

Astma- och Allergiförbundets "Tre-i-rad" är för dig som vill sätta din kunskap på spets. Bli först med tre rätta svar i rad för att vinna.

Vågar du utmana en kompis? Gillar du frågesporter?

Då är Astma- och Allergiförbundets "Allergiquiz" för dig! Vi presenterar svaren och du ställer frågorna. Du spelar två omgångar samt en finalomgång. Vågar du äventyra allt?

Välkommen till vår spelportal Allergispelet.se

Parfymfria veckan – en vecka med fokus på doftöverkänslighet



Under en vecka, den 7–13 november, pågick Parfymfria veckan. Astma- och Allergiförbundet och lokalföreningarna runt om i Sverige vill öka kunskapen hos allmänheten om doftöverkänslighet. Vi vill också visa på behovet av att ta hänsyn, eftersom parfymdofter begränsar livet för den som är drabbad.

Så många som en tredjedel av Sveriges vuxna befolkning uppger att de får hälsobesvär av dofter och kemikalier. Doftöverkänsliga personer kan till exempel få svårt att vistas på sin arbetsplats eller i skolan, gå på restaurang eller på bio, eftersom de blir sjuka av andras dofter.

Fakta doftöverkänslighet

Många människor får besvär av starka dofter. Drygt sex procent har allvarliga besvär, så många som en tredjedel av Sveriges vuxna befolkning uppger att de får hälsobesvär av dofter och kemikalier. Inom sjukvården används begreppet sensorisk hyperaktivitet, SHR, för detta tillstånd.

Personer med doftöverkänslighet beskriver ofta luftvägssymtom som liknar symtom vid astma, allergi eller KOL. Mycket låga halter av dofter och kemikalier kan utlösa besvär. Olika typer av parfymade produkter och rengöringsmedel kan ge

reaktioner. Även blommor, växter och kemikalier från produkter eller inredning och material kan ge problem.

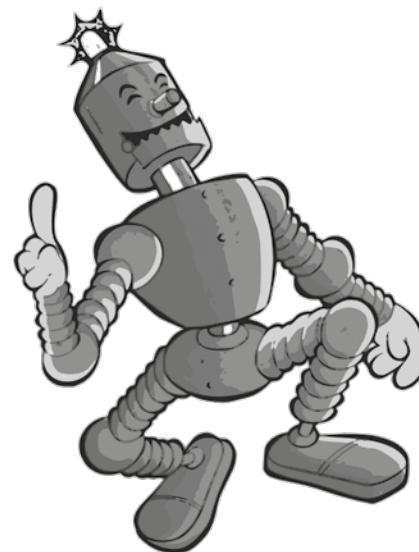
I dag finns inte någon medicinering eller behandling för personer med doftöverkänslighet. Den som är drabbad är beroende av omgivningens hänsyn och förståelse när det gäller att avstå från parfym och parfymade produkter.

Mer information finns i foldern Lär dig mer om doftöverkänslighet, <http://astmaoallergiforbundet.shop.strd.se/product/8904/0/0/945723>



Parfym luktar sjukt gott för vissa.
Andra blir bara sjuka.

Alternativ till läshundar i skolan - En läsrobot



Astma- och Allergiföreningen i Luleå har arbetat för att hitta alternativ till riktiga hundar i skolan för att stimulera elevernas läsning.

De har tillsammans med en skola i Luleå testat ett allergivänligt alternativ till en läshund, en läsrobot vid namn Vinci.

Att läsa för Vinci är en förlängning av det läsfrämjande projektet Läshund som genomfördes på Östra skolan i Luleå 2015.

– Nu ville vi prova en annan, mer allergivänlig modell, säger Lena Lundberg Vesterlund, bibliotekschef i Luleå och initiativtagare till både projekt Läshunden och Läsroboten.

Projektet har väckt medial uppmärksamhet i bl.a. tidningen Norrbottenskuriren, www.kuriren.nu/kultur/lasroboten-vinci-vacker-laslusten-8998829.aspx



Heltäckningsmattor och allergi

Förbundet får då och då frågor om heltäckningsmattor och allergi, bl.a. från kommuner som vill lägga in heltäckningsmattor i skolor eller förskolor. Folkhälsomyndigheten har gett ut ett allmänt råd om städning i skolor, förskolor och fritidshem.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/foreskrifter-och-allmanna-rad/fohmfs-201419/>

I sin vägledning för kommuner och skolor avråder Folkhälsomyndigheten skolor från att lägga in heltäckningsmattor. De skriver:

”Vid planeringen av en skolverksamhet bör frågor som rör städning och hygien i lokalerna beaktas. Det innebär bl.a. att lokaler och inredning bör vara så utformade att ansamling av damm motverkas

och städning underlättas, t.ex. genom att undvika textila golv.”

Om kommunen ändå väljer att lägga in heltäckande mattor i skolor eller förskolor kan kommunens miljökontor kräva att fastighetsägaren gör regelbundna mätningar/kontroller av damm och allergiframkallande ämnen från mattan med stöd av Miljöbalken.

I Ronneby kommun lades heltäckningsmattor in i en förskola och mätningar efter ett år visade på så pass höga halter katt- och hästallergen att allergisymtom kunde påvisas. Ronneby kommun har nu valt att avstå från att lägga in heltäckningsmattor på fler förskolor - en trolig orsak är, förutom allergirisken, även ökade kostnader för städning och mätningar.



Brukarstödcenter

Vilsen i samhället?

Vi kan hjälpa dig!

Du som har ett funktionshinder eller är drabbad av långvarig sjukdom, anhörig eller övriga intresserade bosatta i Östergötland, kan vända sig till oss för att få hjälp, service och vägledning.

Vi kan hjälpa till med rådfrågning, hjälpmedel, hjälp att fylla i blanketter.

Diskutera vad du vill...

Kontaktuppgifter

Telefon: Brukarstödcenter
013-12 33 10 • 013-12 30 60

E-post: brukarstod@telia.com

Hemsida: www.hso-ostergotland.org

Brukarstödcenter drivs av Handikappföreningarna Östergötland med stöd av Region Östergötland. Brukarstödcenter är kostnadsfritt.

Hovrätten dömde kock för miss med kladdkaka



I tidningen Hotellrevyn kan man läsa om en kock som serverade kladdkaka med ägg till en gäst som var allergisk men hade föranmält det innan middagen. Gästen fick en allergisk chock och fördes till sjukhus med ambulans.

Göra hovrätt anser nu att köksmästaren varit oaktsam och dömer honom för vållande till kroppsskada. Straffet blir 30 dagsböter och 2000 kr i skadestånd. Det

är unikt att någon döms för att ha orsakat en allergisk chock hos en gäst. Denna dom kommer att bli prejudicerande i framtida fall av oaktsamhet.

Läs hela artikeln:
www.hotellrevyn.se/hovratten-domde-kock-for-kladdkaka/

Hur fungerar matanpassningen på sjukhus?

Astma- och Allergiförbundet utför en enkätundersökning för medlemmar med matallergi eller överkänslighet för mat som varit inlagda på sjukhus.

Intagna på sjukhus saknar i stor utsträckning möjlighet att välja sin mat. Människor med allergi eller överkänslighet för mat är extra hårt utsatta. Här handlar det ju inte om maten är god eller näringsrik utan om att kunna äta den utan att bli ännu sjukare.

Välj en sjukhusvistelse under 2015 eller 2016 då du varit inlagd på sjukhus med minst 1 övernattnings och servering av minst 2 måltider. Har du varit inlagd på sjukhus flera gånger under året så kan du



fülla i enkäten flera gånger. Dina svar är anonyma!

Svara själv eller sprid gärna följande länk:
www.netigate.se/a/s.aspx?s=337014X70137616X27495



• Zgjdihni produkte të pa-parfumsoral
 • Dooro waxyaabaha barafuun aan lagu darin
 • Parfümsüz ürünleri seçin!

• Biraz neparfimirane proizvode!
 • Choose unperfumed products!
 • Valitse tuotetta ilman tuoksua!

اختار منتجات غير معطرة
 بىر ھامى بىن بون ھە ۋە ۋە
 محصولات غير معطر انتخاب كىد



På jobbet

Det är viktigt att den fysiska arbetsmiljön är så pass bra att ingen utvecklar allergi eller annan överkänslighet på grund av arbetet. Det är också viktigt för att personer med allergisjukdom ska vara symtomfria och inte känna av sin allergi på jobbet. .

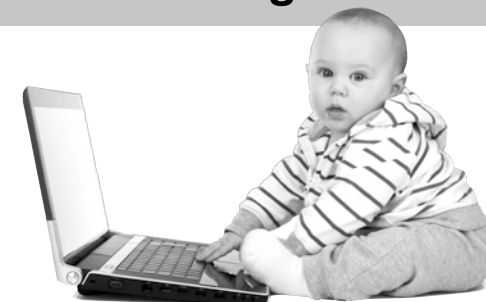
Vilka problem finns?

För dem som har allergi eller annan överkänslighet finns några faktorer som kan ha särskild betydelse för hälsan på arbetsplatsen – bland annat olika kemikalier/ämnen, pälsdjur, tobaksrök, parfym/ dofter, växter, bristfällig städning, ventilation, fukt- och mögelskador eller svårstädad inredning som textila golv.

Vad kan jag göra själv?

För att upptäcka och åtgärda allergirisker på kontorsarbetsplatser har Astma- och Allergiförbundet tagit fram en checklista Allergirond på kontor www.astmaoallergiforbundet.se/wp-content/uploads/2016/08/Allergirond-kontor-uppdaterad-2015.pdf

som kan användas som en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Det går också att som en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet ta fram en policy om att anställda inte bör använda parfym/parfymdofter och/eller ta med pälsdjur. Alla anställda bör då få regelbunden information om policyn och vad den innebär. Vid studie- och yrkesval är det viktigt för elever med allergi att i god tid få information om vilka risker som kan finnas med olika yrken ur allergisynpunkt. Studie- och yrkesvägledare bör samarbeta med elevhälsan i skolan för att kunna



ge relevant information som förebygger allergiproblem i arbetslivet. Mer information om risk- och friskyrken finns på webbplatsen jobbafrisk.se .

Vart vänder jag mig?

Kontakta i första hand arbetsgivaren för att påtala allergi- eller överkänslighetsymtom som du misstänker beror på eller förvärras av arbetsmiljön. Om du behöver hjälp kan du även vända dig till skyddsombud och företagshälsovård (om det finns) eller kontakta facket om du är medlem i ett fackförbund. Om det inte finns företagshälsovård eller om den saknar tillräcklig kompetens om allergi kan man begära en remiss till Arbets- och Miljömedicinsk klinik för medicinsk utredning kopplat till arbetsmiljön. Dessa kliniker finns på universitetsorterna.

Om upprepade kontakt med arbetsgivaren inte ger resultat eller du hör av dig till Arbetsmiljöinspektionen www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/inspektioner-utredningar-och-kontroller/ i din region och göra en anmälan dit (oftast via skyddsombudet).

Informationen är hämtad från www.astmaoallergiforbundet.se/information-rad/pa-jobbet/

Många barn med matallergi feldiagnostiserade

Maritha Sedvallson, förbundsordförande, Astma- och Allergiförbundet.

Med anledning av ett reportage i Nyheter-
na TV4 den 2 november 2016, om matal-
lergier hos barn, vill Astma- och Allergiför-
bundet göra följande kommentar:

- Äntligen, det bekräftar vad Astma- och Allergiförbundet sagt under många år. Allergivården behöver mer resurser för att patienterna ska få uppföljningar och provokationer i den utsträckning som behövs. Att inte få en riktig diagnos leder till stora kostnader för samhället, men framförallt till stora merkostnader, onödigt lidande och stor oro för många barn och familjer, säger Maritha Sedvallson, förbundsordförande, Astma- och Allergiförbundet.

Astma- och Allergiförbundet anser att det behövs nationella riktlinjer för allergi, något som nu saknas. Vården kan idag, med rätt resurser, hjälpa till att skilja ut om en reaktion kommer att bli farlig eller inte. Tyvärr saknas ofta dessa resurser och långt ifrån alla som behöver får möjlighet till en ordentlig utredning och en riktig diagnos. Undersökningen som reportaget hänvisar till visar att familjer med barn som har någon form av överkänslighet mot mat måste få hjälp att sortera, vad är allergi och vad är inte? Även kostpersonal kan behöva fortbildning för att kunna skilja ren allergi från korsreaktioner och intoleranser. Ingen ska i förskola eller skola serveras kost de blir sjuka av.



Maritha Sedvallson, förbundsordförande

- Den som har en svår allergi och måste inrätta sitt liv efter det ska få all hjälp och allt stöd som behövs. Utredning, provokationer, uppföljningar, handlingsplaner och livsstilsråd. Matallergi får aldrig någonsin betraktas som inbillning. Därför blir också rubriken på inslaget, Många matallergier hos barn är inbillade, rent av kränkande, säger Maritha Sedvallson.

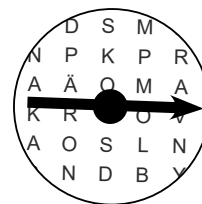
Fakta matallergi:

Åtta procent av barn i Sverige har någon läkardiagnostiserad matallergi.

Så många som 20 procent uppger att de har någon form av födoämnesöverkänslighet.

Du hittar inslaget här:

www.tv4.se/nyheterna/klipp/manga-matallergier-hos-barn-ar



Bilar	Bounty
Brio	Bugg
Coco	Dajm
Dumle	Fransk nougat
Geisha	Gelehallon
Japp	Kexchoklad
Kola	Lakritsbåtar
Lion	Mars
Nonstop	Polly
Salmiak	Skotte
Snickers	Toblerone
Toy	Viol

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

Orden kan stå fritt eller bildas vågrätt, lodrätt, diagonalt, baklänges eller haka i varandra med en eller flera bokstäver.
De bokstäver som blir över i rutnätet bildar ett lösenord.

Skicka in lösenordet senast den 25 januari 2017 till,

Astma- och Allergiföreningen i Östergötland
Västra vägen 32
582 28 Linköping
eller via e-post
astma-allergi.ost@fontanen.org
Glöm inte att ange namn och adress!

Rätt svar Allergibladet nr 3/2016 – Denna ringen den ska vandra

Rätt svar:

Moderiktigt

Vi fick in 17 svar denna gång!

Vinnare är

Marjot Rautio, Linköping

Pernilla Nilsson, Norrköping

Birgitta Elofsson, Kolmården

Grattis ni får en vinst med posten!



Parfym luktar sjukt gott för vissa.
Andra blir bara sjuka.