



Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

Allergi BLADET

Nr 2
2023



- Webinarium om barn och matallergier
- Föreläsning om livsmedel
- Liseberg
- Omberg

- s. 3 Ombudsman har ordet
- s. 4 Kalendarium hela länet 2023
- s. 5 Framsidans bild
- s. 6 Webbinarium med Anna Asarnej
Södergårdens vänner vårträff
- s. 7-8 Utbildning för forskningspartner
- s. 8 Föreläsning om LIVSMEDEL
- s. 9 Resa till Liseberg
Asthma- och Allergiföreningen Norrköping
tillgång till varmbadet på ViN
- s. 10 Föreläsning Patientkontakt & levande bibliotek
- s. 11-12 Västra Östergötlands Astma- och
Allergiförening håller höstutflykt
Intresse för skidresa
- s. 13-14 Utbildning om astma för vuxna
Levande bibliotek
- s. 15 Hjälpmedelsmessa och föreningsmessa
- s. 16-17 Ny utbildning för medlemmar
- s. 18 Kontakta lokalföreningarna
- s. 19 Astma- och Allergiföreningen Linköping
besökte Östergötlands museum.
- s. 20 Uppdatera medlemsuppgifter
Asthma- och Allergiföreningen Östergötlands
län på Facebook!
- s. 21-22 Allergisäkra äventyr
- s. 23 Få vet att man kan anmäla allergisk
reaktion på restaurang
- s. 25-31 Broschyrer från förbundet
- s. 32-33 Elda rätt i vedpannan – undvik smutsig luft
- s. 34-35 Astma och pollen – tillsammans gör de
våren ännu tuffare
- s. 36 Brukarstödcenter
- s. 37 Unga allergiker
- s. 38-39 Tävlning: "Du ska inte tro det blir
sommars ifall nån sätter fart"
- s. 40 Dikt "Sång om sommaren"

Kansliet

På Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län 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

Nr 2 : 2023 Upplaga: 700 ex

Ansvarig utgivare: Björn Pettersson

Postadress: Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Organisationsnummer: 822001-3620

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

Hemsida: www.astmaoallergi.se

Facebook: www.facebook.com/astmaoallergioast/

Omslagsfoto & Baksida: Pixabay

Illustrationer: Canva

Tryck: Föreningen Fontänen

Utgivningsplan för Allergibladet 2023

	Manus- stopp	Utgivning omkring:
Nr 3	27 augusti	9 september
Nr 4	12 november	25 november

Hej!

Allergibladet som du håller i handen är kanske det första som du läser eller också har du varit medlem en tid och hunnit läsa flera. Redan 1957 bildades Astma- och Allergiföreningen i Norrköping och 1968 startade de fyra lokalföreningarna som bildats i länet, Astma- och Allergiföreningen i Östergötlands län.

Under åren som gått har vi anordnat många olika aktiviteter, kurser, läger, föreläsningar, fester, bangolf, resor och vandringar. Vi fortsätter att erbjuda en mängd olika aktiviteter på vårt "gemensamma" smörgåsbord så vi hoppas att du ska hitta något som intresserar dig. Har du idéer på aktiviteter som saknar och skulle vilja vara med att planera så hör av dig till oss!

Jag blev medlem i Astma- och Allergiföreningen när jag fick en lillebror med astma och matallergi. Plötsligt ändrades familjens förutsättningar och det tog ett tag innan alla allergier diagnostiserats och familjen lärt sig vad som fungerade. Min mamma engagerade sig snabbt inom Astma- och Allergiföreningen och där mötte vi för första gången andra som också levde med astma och/ allergi i familjen. Genom föreningen kunde vi tillsammans med andra åka på olika resor, där bussarna var sanerade och maten som serverades anpassad efter allas allergier. Det var en ny värld som öppnades.

Idag lever både jag och min snart 12-åriga dotter med astma och allergier. Även om behandlingsmetoderna utvecklats under åren så behöver vi använda läkemedel flera gånger per dag. Även om vi vuxna ofta kan mötas i olika digitala forum för att utbyta kunskap behöver våra barn och ungdomar få mötas fysiskt för att få uppleva att de verkligen inte är ensamma i sin situation.

Min farmor hade astma och jag minns fortfarande hur hon körde ner huvudet i handväskan när det började väsa i lungorna för att ta en "puff" medicin utan att någon såg henne. Jag hoppas att min dotter aldrig ska skämmas för sin astma, att hon med bra behandling och fysisk aktivitet ska må bra.



Foto: Bernt Kazmierski

Att vara medlemmar i Astma- och Allergiförbundet är viktigt för oss, där får vi möjlighet att både få kunskap, delta på aktiviteter, bidra till forskning och tillsammans skapa ett samhälle med god vård och där människor med allergisjukdomar får samma levnadsvillkor som alla andra. Det finns plats för dig också, välkommen!
Är vi fler kan vi göra mer!

Sara Hjalmarsson, Ombudsman

Astma- och Allergiföreningen i Östergötland
Missa inte att Astma- och Allergiförbundet erbjuder sommarrabatt på medlemskap, Sommarabatt!

Nya huvudmedlemmar betalar under perioden 1 juni till 31 augusti en rabatterad medlemsavgift, det vill säga 100 kronor istället för 250 kronor.

Avgiften gäller året ut.

Nya familjemedlemmar betalar som vanligt 50 kronor per medlem.

Bli medlem:



Kalender



Maj

- 15 maj** Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
16 maj Webinarium med Anna Asarnej om barn och matallergier
31 maj Tobaksfria dagen

Juni

- 13 juni** Föreläsning om livsmedel
17 juni Resa till Liseberg – Astma- och Allergiföreningen Norrköping
20 juni Föreläsning om patientkontrakt och levande bibliotek

Juli

Augusti

- 19 augusti** Höstutflykt Omberg – Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening
29 augusti Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping

September

- 7 september** Hjälpmedels och föreningsmässan, Funktionsrätt Östergötland
7 september Internationella luftdagen
9 september Allergibladet nr 3
11 september Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
14 september Internationella dagen för atopiskt eksem

Oktober

November

- 6–12 november** Parfymfria veckan
7 november Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping
13 november Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
25 november Allergibladet nr 4

December





Foto: Pixabay

Framsidans bild

Blåmes (*Cyanistes caeruleus*) är en fågelart inom ordningen tättingar i familjen mesar (Paridae). Den lilla fågeln är med sin blågula fjäderdräkt rätt enkel att känna igen och mycket vanlig i stora delar av Europa. Blåmesens habitat är löv- ochblandskog, men den återfinns också i parker och trädgårdar.

[Källa: Wikipedia](#)

Blåmesen föredrar animalisk föda, framför allt insekter och spindlar. Utanför häckningsperioden ökar betydelsen av frön och annan vegetabilisk föda.

Blåmesen är påfallande skicklig i sitt sökande efter föda. Den kan klamra sig fast vid de yttersta grenarna på träd och även hänga upp och ner när den söker föda.

Blåmesar häckar oftast i trädhåll, men även fågelholkar.

Blåmesen är en liten mes med ett runt huvud som liksom sitter nedtryckt på kroppen så att den ger ett halslöst intryck. Den är mellan 10,5 och 12 cm lång, har ett vingspann på 18 till 20 cm och väger cirka 11 gram.

Ryggen och axlarna är dovt grönaktiga, där färgtonen varierar mellan de olika underarterna. Övergumpen är gråblå. De ljusblå stjärtfjädrarna är vid fjäderspolen i regel mycket mörka och har delvis en vit kant eller rand. Bröst, sidor och buksidor är lysande gula, men fjäderfärgningen kan variera mycket starkt mellan individer. På mitten av undersidan finns ett svart lstreck, som dock ibland kan vara täckt av de omgivande gula fjädrarna. Vingarna är på ovansidan blå med ett vitt vingband, medan de enskilda hand- och armpennorna är flerfärgade. Blåmesar med avvikande färgning är ytterst sällsynta. Blåmesens typiska revirsång börjar med två till tre höga (runt 8 kHz), mycket lika läten som ofta transkriberas med "sisi" eller "sisisi". På dessa följer en drill i något djupare tonläge, som består av 5 till 15, i undantagsfall ända upp till 25 kortare element.



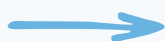
Webbinarium med Anna Asarnej om barn och matallergier

Är du nybliven förälder eller har ett barn med misstänkt matallergi? Den 16 maj låter vi barnallergologen och forskaren Anna Asarnej svara på frågor om barn och matallergier.

Kan utslagen runt mitt barns mun tyda på allergi? Hur gör jag för att introducera jordnötter i barnets kost när jag själv har jordnötsallergi?

Frågorna kan vara många när det finns misstänkt matallergi i familjen.

Anna Asarnej, specialist i barn- och ungdomsallergologi, är aktuell med en ny bok som är tänkt att öka kunskapen om matallergier hos barn på till exempel barnavårdscentraler och i primärvården.



Delta i webinarium

Den 16 maj anordnar Astma- och Allergiförbundet ett webinarium, där du som förälder har chans att ställa frågor till Anna Asarnej.

Tid: Den 16 maj kl 18.00

Plats: På Zoom

QR-kod
till zoom mötet



För alla
medlemmar
i Östergötland

SÖDERGÅRDENS VÄNNER – DAGS FÖR VÅRTRÄFF 2023

Efter några om och men är det nu bestämt att Vännerna kan få träffas på Södergården i Undersåker för att hjälpa till med arbete/underhåll (efter vad man klarar av), någon utflykt, trevligt umgänge och förhoppningsvis nya kontakter.

Vännerna som träffas på Södergården i maj och september, är vuxna medlemmar i Astma och Allergiförbundet.

Vi behöver bli fler som kan hjälpa till, komma med förslag, ge input och se nya lösningar för Södergårdens framtid.

Vecka 21 är bokad torsdag till lördag (25-27 maj).

Det är ok att komma tidigare och resa hem t ex på söndagen.



För mer information:

sodergarden@astmaoallergiforbundet.se
eller 070 662 4053.

Kontakta vännerna om du vill anmäla deltagande eller har frågor:

- Eva Johansson, evabnj@gmail.com
- Ewa Björck, jowa13870@gmail.com

Utbildning för forskningspartner

2023



Forskningspartner – vad är det?

En forskningspartner har unika kunskaper om sin eller en anhörigs funktionsnedsättning och/eller sjukdom och hur det är att leva med den. Personen har genomgått utbildning till forskningspartner och kan därefter ingå i ett forskningsprojekt.



Utbildningen

Utbildningen har 15 platser att söka och omfattar ca 20 timmar. Den hålls på Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32 i Linköping samt ett par tillfällen digitalt på Zoom. Undervisningen sker i form av föreläsningar, diskussioner, litteraturgenomgång, workshops och eget arbete.

Preliminära datum för utbildningstillfällen hösten 2023:

Tisdag 3 oktober	kl.15.30 – 19.30
Tisdag 17 oktober	kl.15.30 – 19.30
Tisdag 7 november	kl.15.30 – 19.30
Tisdag 14 november	kl.15.30 – 19.30
Onsdag 29 november	kl.15.30 – 19.30
Onsdag 6 december	kl.15.30 – 19.30



Vad behövs för att kunna delta

- Goda kunskaper i att tala/teckna,
- läsa och förstå svenska.
- Att våga och vara beredd på att
- ”ta plats” i ett forskningsteam.
- Grundläggande datorvana för att kunna mejla,
- Goda kunskaper om egen eller anhörigs funktionsnedsättning
- och/eller sjukdom.
- Att ha fått perspektiv till sina erfarenheter för att kunna vara
- företrädare för fler än sig själv.
- Ha tiden som krävs för ett
- engagemang i ett forskningsprojekt.
- Nyfikenhet på forskning och rollen som forskningspartner.

Utbildningen ger

grundläggande kunskaper om:

- olika steg i forskningsprocessen
- forskningsmetodik
- forskningsetik
- vad det innebär att vara forskningspartner i en
- forskargrupp.
- de möjligheter och utmaningar som
- finns i samarbetet
- mellan forskare och forskningspartner
- forskningsfinansiering
- att söka och värdera vetenskaplig information



Sista ansökningsdatum är den 1 juni 2023

Ansökan: Susanna Ahlström

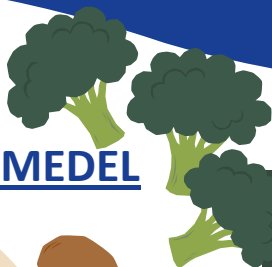
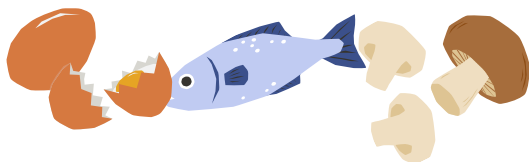
Mail: susanna@funktionsratt-ostergotland.se

Telefon: 0702 - 56 42 35

Berätta kortfattat om vad som gör att du vill bli forskningspartner. Du får sedan ett dokument där du fyller i dina kontaktuppgifter samt dina erfarenheter.

En digital informationsträff där du även får berätta lite om dig själv hålls senare under våren.

Föreläsning om LIVSMEDEL



- 13 juni kl 18.30 – 20.00
- Vagnhallen,
Föreningshuset
Fontänen, Västra
vägen 32, Linköping
eller om digital
deltagare via Zoom

Här får vi chansen att lära oss vilka lagar och regler som finns när det gäller livsmedel både på restauranger/caféer och i butiker. Föreläsare är en livsmedelsinspektör. Vi får bl.a. veta hur märkning ska se ut och vad de tittar på vid sina kontroller. Det kommer att finnas möjlighet att ställa frågor och är det så att du redan nu har frågor så lämna dem tillsammans med din anmälan så kan föreläsaren få chansen att förbereda sig.

Anmälan

- Senast 31 maj via QR-koden bredvid, eller telefon 070-6691257 (telefonsvarare finns och det går bra att lämna ett meddelande)
- Ange namn, föreningstillhörighet, telefonnummer eller e-postadress samt uppgift om du deltar på plats eller digitalt (här krävs e-postadress).

Anmälan



**Max antal deltagare är 120 st fysiskt
och 500 st digitalt.**

**Föreläsningen är kostnadsfri och först
till kvarn gäller.**

Speciella behov

Behöver du skrivtolkning så kontakta tolkcentralen. Övriga behov meddelas vid anmälan. Tänk på att undvika att använda parfym och andra starka dofter.



Tänk på att undvika att använda parfym och andra starka dofter.

Föreläsningen görs i samarbete med



Jippi nu är det dax!

För alla
medlemmar
i Östergötland



Astma- och Allergiföreningen
Norrköping

Vi åker lördagen den **17 juni 2023** från parkeringen vid Himmelstalundsbadet med buss till Göteborg för att fira att skolan slutat och sommaren är här!
Bussen avgår kl 07:00 från parkeringen och hemresan beräknas ske kl 21:00 ev upphämtning Linköping rondellen/parkeringen mellan Ikea och Pizza Hut.
Bussen släpper av och hämtar upp utanför Liseberg men var och en gör upp dagen som det passar. Som tidigare år kommer bussen att göra ett stopp för att vi skall kunna äta en medhavd matsäck/frukost för de som inte har hunnit med detta ännu. Var vi stannar bestämmer vår glada chaufför.

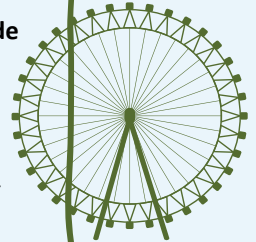
OBS! Absolut ingen förtäring i bussen och det är inte tillåtet att äta ägg, nötter eller mandel.

För att delta måste alla anmälda vara medlemmar i Astma- och allergiförbundet.

Vi arbetar för att deltagandet ska ske till så låg kostnad som möjligt, föreningen kommer att stå för entrékostnaden men ni kommer själva få betala eventuella åkband. Vi kommer meddela de som anmält sig exakt pris innan resan.
Anmälan är bindande!

**Platserna är begränsade
så det är först till
kvarn som gäller!**

Anmälan:
Annelie, 0704-75 48 84



Badet Norrköping

Under sexton söndagar mellan 16.30 - 17:30 har Astma- och Allergiföreningen Norrköping tillgång till varmbadet på ViN med en vattentemperatur på ca 34 grader.

Sista gången för terminen är söndagen 7 maj 2023.

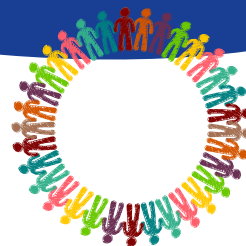
Höstterminen startar den 17 september och slutar 17 december 2023

Tvagnig FÖRE bad, DOFTFRITT och ingen förtäring är det som gäller. Var på plats i god tid då vi behöver passera dörren gemensamt!

Föranmälan innan varje tillfälle till Annelie på telefon, 0704- 75 48 84

Varmt välkomna önskar badvärdarna

Foto: Canva



Föreläsning om PATIENTKONTRAKT OCH LEVANDE BIBLIOTEK

Patientkontrakt och Levande bibliotek är några begrepp som Ingår i det som kallas personcentrerad vård. Hur kan vi påverka vår vård och de kontakter som vi har med Region Östergötland?

När:

- 20 juni 2023 kl 18.00 – 19.30

Var:

- Vagnhallen, Föreningshuset
Fontänen, Västra vägen 32,
Linköping eller
som digital deltagare via Zoom

Anmälan

Senast 7 juni via QR-koden bredvid eller telefon 070-6691257 (telefonsvarare finns och det går bra att lämna ett meddelande).

Anmälan



Ange namn, föreningstillhörighet, telefonnummer eller e-postadress samt uppge om du deltar på plats eller digitalt (här krävs e-postadress). Max antal deltagare är 120 st fysiskt och 500 st digitalt. Föreläsningen är kostnadsfri och först till kvarn gäller.

Speciella behov

Behöver du skrivtolkning så kontakta tolkcentralen. Övriga behov meddelas vid anmälan.



Tänk på att undvika att använda parfym och andra starka dofter.

Föreläsningen görs i samarbete med

För alla
medlemmar
i Östergötland

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening håller höstutflykt där alla i länet är välkomna att delta.

Söndagen den 19 augusti.

Vi samlas på parkeringen vid Naturrum, Tåkern kl. 12.30, där vi grillar korv tillsammans till en kostnad på 50 kronor per person, då får man 2 st grillade korvar med bröd, med senap och ketchup och en festis. Där kommer vi se oss omkring bland fågeltornen och fåglarna. Vi avslutar med var och ens medhavda kaffekorg.

Vi hoppas vi får en fin dag och att ni är många som anmäler er till detta.

Anmälan görs senast 10 augusti till: Monica på 070-593 73 09 eller via mail monicajr.mj@gmail.com
Om samåkning önskas meddela detta vid anmälan



Finns intresse för att vi ska jobba för att det ska bli en skidresa i februari 2024.

Begränsat antal platser – först till kvarn kommer att gälla.

Vi i Västra Östergötlands Astma- och allergiförening funderar på att göra en skidresa en torsdag – söndag i februari 2024. Vi kommer att åka buss. Det kommer att finnas möjlighet att gå på bussen i Skänninge (Lantmännen) och i Motala (simhallsparkering

I priset, som vi inte vet idag 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
- Skidskola för nybörjare

Det kommer finnas möjlighet att hyra skidor. Är vi en grupp om minst 20 personer som hyr skidor kan vi få rabatt. Därför vill vi om ni är intresserade veta om ni kommer vara intresserade av att hyra skidor.

Medlemskap i Astma- och allergiföreningen är obligatoriskt för att kunna följa med på resan.

Intresseanmälan görs till Monica på 070-593 73 09 eller skicka ett mail på monicajr.mj@gmail.com så snart som möjligt.



Utbildning om astma för vuxna under 2023

Vill du lära dig mer om astma hos vuxna? Med stöd från Region Östergötland kommer vi att kunna erbjuda två tillfällen under året där du får möjlighet att öka dina kunskaper om astma och astmabehandling.

Vi återkommer med exakta datum lite senare under året. Vill du redan nu anmäla ditt intresse för att delta så skickar du ett meddelande till vår ombudsman via e-post astma.allergi.ost@fontanen.org så återkommer vi till dig.



Foto: Canva

Levande bibliotek – dela med dig av din patientberättelse

Vill du berätta om dina erfarenheter av att vara patient eller närstående? Har du tankar om hur hälso- och sjukvården fungerar och hur den skulle kunna utvecklas och bli bättre? Då vill vi gärna ha din hjälp.

Du som har erfarenhet som patient eller närstående har mycket att bidra med i utvecklingen av hälso- och sjukvården. Region Östergötland rekryterar personer till ett Levande bibliotek, som ett sätt att ta vara på erfarenheter av hälso- och sjukvården.



Medverka på olika sätt

Du bestämmer själv omfattningen på ditt engagemang. Fokus är att bidra med berättelser och upplevelse för att skapa värde för andra. Du förbinder dig bara till att ge oss i hälso- och sjukvården möjlighet att ställa frågor om uppdrag till dig.



För alla
medlemmar
i Östergötland

Vad är levande bibliotek?

Levande bibliotek kan beskrivas som ett bibliotek fyllt med människor som har värdefull erfarenhet av att vara patient eller närstående. Verksamheter inom regionen kan låna personer för att få in nya perspektiv till sina utvecklingsarbeten.

Vi söker er med olika bakgrund och erfarenheter i alla åldrar. Den gemensamma nämnaren för personerna i biblioteket är viljan att bidra med berättelser, tankar och erfarenheter, för att tillsammans med vården utveckla och förbättra hälso- och sjukvården. Levande bibliotek ersätter inte upparbetade samverkansformer och kontaktvägar mellan Region Östergötland och patient-, närstående & brukarorganisationerna.

Vi vill få en bredd av patient- och närståendeperspektiv och kompetenser.

- **Exempel på uppdrag kan vara:**

Förbättringsarbete genom att dela med dig av erfarenheter ibland annat fokusgrupper och intervjuer.

- Bidra i utbildningssammanhang, som workshops, konferenser, vårdutbildningar, eller som ledare i en "Lära och bemästra"-utbildning"
- Ledningssammanhang. Som medlem i ledningsgrupp och i process- eller projektplanering.
- Utveckling av till exempel informationsmaterial, vårdtjänster och digitala verktyg
- Forskningsprojekt. Identifiera forskningsfrågor, ge synpunkter på enkäter och vara del i analys av data.

Ersättning utgår för de tillfällen du deltar och beror på omfattningen av uppdraget. Visst låter det intressant? Om du har frågor eller vill anmäla ditt intresse för att vara med i Levande bibliotek, kan du använda formuläret nedan. Du kan även skicka e-post eller ringa oss. Kontaktuppgifter hittar du nedan. När du skickar in dina uppgifter godkänner du samtidigt att vi samlar dina kontaktuppgifter enligt GDPR.

✉ levandebibliotek@regionostergotland.se

Kontaktperson: Christian Andersson,
verksamhetsutvecklare

☎ Telefonnummer: 010-103 79 11

För alla
medlemmar
i Östergötland

SAVE THE DATE

HJÄLPMEDELSMÄSSA OCH FÖRENINGSMÄSSA

- DATUM: 7 SEPTEMBER, 2023
- TID 10.00-18.00
- PLATS: FONTÄNEN, VÄSTRA VÄGEN 32,
LINKÖPING

Aktiviteter som är planerade:

Fika i mörker
Hörseltest
Service av hörapparater
Rollatorcafé
Sodexo visar hjälpmedel
Parasport ordnar prova på sport
Vernissage
Företaget IRIS
Fritidsbanken
Levande bibliotek
Utställare med produkter inom
att transportera sig

Seminarier:

Krisberedskap
Går hjärntrötthet att läka
ADHD coach

Arrangör:

Funktionsrätt
Östergötland

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA KARIN

Tel: 013-123060

E-post: karin@funktionsratt-ostergotland.se



Ny utbildning för medlemmar

Funktionsrätt Sverige erbjuder en ny utbildning för att stärka aktiva medlemmar som möter beslutsfattare i sitt uppdrag som patientföreträdare. Alla medlemmar i Astma- och Allergiförbundet är välkomna att gå utbildningen.



- Med kunskap gör vi vården bättre och människor får ett friskare liv, säger Astma- och Allergiförbundets ordförande Mikaela Odemyr med anledning av den nya utbildningen.

Målet med den nya patientföreträdarutbildningen är att få fler och kunniga patientföreträdare som kan företräda sitt eget förbund, Funktionsrätt Sverige och andra patientgrupper på nationell, regional och lokal nivå. Så kan den växande efterfrågan på patientens perspektiv i utvecklingen av framtidens vård mötas.

Sjukvårdsministern medverkade på lansering

Den 23 februari hölls ett webinarium för att lansera utbildningen. Budskapet var att det behövs en ökad och bättre patientsamverkan på alla nivåer inom vårdens utveckling. Sjukvårdsministerns medskick var att politik och profession behöver möta upp vassare patientföreträdare. Då blir det också en konstruktiv dialog. Det håller Astma- och Allergiförbundets ordförande Mikaela Odemyr med om.

- Beslutsfattare behöver kunskap om patienternas erfarenheter för en god och personcentrerad vård.

Tillsammans kan vi vässa företrädarrollen och möta den växande efterfrågan på patientens perspektiv i utvecklingen av framtidens vård.

Gå utbildningen här:



Initiativet till utbildningen har tagits av Funktionsrätt Sveriges styrelse utifrån arbetet för jämlik hälsa och ökat patientperspektiv i vården.

**Funktionsrätt
Sverige**

Det här innehåller utbildningen:



Del 1

Att vara patientföreträdare

Den första delen ger en introduktion både till utbildningen och till uppdraget som patientföreträdare



Del 2

Vården

Den andra delen berättar om hur du kan arbeta för en god och nära, personcentrerad vård. En vård där patienten är aktivt delaktig i vården.



Del 3

Möte med beslutsfattare

Den här delen av utbildningen handlar om ditt möte med beslutsfattare. Vad behöver du tänka på för att mötet ska bli framgångsrikt?



Del 4

Berättandet

Den här delen av utbildningen fokuserar på själva berättandet. Hur kan du berätta så att din egen erfarenhet blir relevant för andra människor?

Del 5



I den här delen får du veta mer om Funktionsrätt Sverige

– en organisation som har 50 rikstäckande medlemsförbund och företräder omkring 400.000 personer med funktionsnedsättning runtom i Sverige.



Astma- och Allergiföreningen i Linköping



Astma- och Allergiföreningen
Linköping

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

Om du vill nå oss via telefon kan du
alltid ringa till länsföreningens
ombudsman Sara Hjalmarsson på
telefonnummer: 013-10 34 82

Astma- och Allergiföreningen i Norrköping



Astma- och Allergiföreningen
Norrköping

Kontakta oss:

Astma- och Allergiföreningen i Norrköping,
Husdel E, Gamla Övägen 23,
603 79 Norrköping

Plusgiro: 86 33 76 - 0

 **E-post:** norrkoping@astmaoallergiforening.se

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.

Kontakt: Rolf 070-620 40 66
Annelie 070-475 48 84

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening



Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

Kontakta oss:

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening,
Monica Jernér Västra Älgsjö Lunnarp 1 ,
596 91 Skänninge

 **Tel:** 070-593 73 09

 **E-post:** monicajr.mj@gmail.com

Nu finns vi på Facebook Gilla oss
och få den senaste informationen
om vad som händer i föreningen.
[www.facebook.com/vastraostergotland.
astmaoallergi](https://www.facebook.com/vastraostergotland.astmaoallergi)





Den 29 mars besökte en grupp från Astma- och Allergiföreningen Linköping Östergötlands museum.

Östergötlands museum är hela länets museum.

Föremålen, bilderna och berättelserna som museet vårdar och förvaltar är vårt gemensamma minne – spåren av Östergötlands plats i världen, och världens plats i Östergötland.

Foto: Sara Hjalmarsson



Staty "Det svenska tungsinnat" av Marie Louise Ekman – som Gösta Ekman stod modell för – utanför Östergötlands museum



Artist in residence av
Stina Opitz



I viljans värld finns ett rymdskepp som man kan göra tidsresor i



Inuti en myrstack som inte är som någon annan myrstack.

Från myrstacken kan man åka rutschkana och inuti den finns en stenåldersbosättning!



Var du än är på väg så är du framme nu

Uppdatera medlemsuppgifter

Astma- och Allergiförbundet skickar ut informations-, kampanj- och erbjudandemejl. Om din mailadress och ditt mobilnummer saknas i registret så fick du inte information om rabatten på exempelvis luftrenare som skickades ut i april.

Via QR-koden bredvid kan du skicka in kompletterande medlemsuppgifter till oss. För att du ska kunna ta del av informations-, kampanj- och erbjudandemejl så behöver vi din mejladress och ditt mobilnummer. Saknas det i vårt medlemsregister så kan du skicka in det genom att fylla i formuläret nedan.



**Nu finns Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län på Facebook!**

Följ oss gärna
[www.facebook.com
/astmaoallergiost/](https://www.facebook.com/astmaoallergiost/)



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



Allergisäkra äventyr

Med utbildningssatsningen Allergisäkra äventyr har vi tagit fram verktyg för att skapa allergisäkra friluftaktiviteter. Syftet är att bryta utanförskap, minska oro och stärka livskvalitet för barn och ungdomar som har astma eller allergi.

Genom projektet Allergisäkra äventyr har Astma- och Allergiförbundet tillsammans med Friluftsfrämjandet gemensamt tagit fram ett koncept för lokal lägerverksamhet.

Förutom ett upplägg för anpassad friluftsverksamhet finns också ett utbildningsprogram för aktivitetsledare tillsammans med ett utbildningsmaterial. Programmet kan användas och spridas till föreningar, organisationer och arrangörer av läger och friluftaktiviteter. Målet är att öka kunskapen hos både föreningar och ledare om hur man kan anpassa en friluftsverksamhet för barn och ungdomar som har astma och allergi, så att fler får tillgång till naturen och naturupplevelser

Utbildningen

Här kan du som leder barn och unga i friluftaktiviteter fylla på med kunskap om allergi och astma så att du kan bli mer trygg i ditt ledarskap. Här finns också en praktisk verktygslåda för allergisäkra äventyr. Utbildningen tar ungefär 35 minuter att göra på valfri skärm och är helt gratis.

Guide för dig som längtar ut

Till guiden

https://astmaoallergiforbundet.se/content/uploads/2020/04/Guide_Allergisakra_Aventyr.pdf



Att prova på friluftsliv är ett roligt och i grunden rätt okomplicerat sätt att komma riktigt nära naturen och uppleva det stora i ett ganska litet äventyr. Men för att det ska kännas enkelt och härligt även för dig som inte är såvan har vi skapat en guide med grundläggande kunskap och tips.



Till utbildningen:



www.learnify.se/l/show.html#att/D16Vk



Elda ute

Du glömde gasen till stormköket hemma och behöver göra en eld i stället för matlagningen skull.

Men en av deltagarna är astmatiker.

Kan du ordna en eldstad en bit ifrån gruppen så ingen deltagare behöver sitta i röken?



I den här korta filmen får du praktiska tips och råd om vad du ska tänka på när du eldar, så att alla får en härlig måltid ute!

Se filmen

www.youtube.com/watch?v=NnYzJOnws8A



Foto: Pixabay

Ett projekt tillsammans med Friluftsrämjandet

Friluftsrämjandet är en ideell organisation som har till ändamål att främja en aktiv fritid genom friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje. Organisationen bildades 1892. De bedriver en omfattande friluftsverksamhet för barn och unga, bland annat Skogsmulle, I Ur och Skur och utbildningar i friluftskunskap.?



Få vet att man kan anmäla allergisk reaktion på restaurang



Fyra av tio medlemmar i Astma- och Allergiförbundet har drabbats av en oväntad allergisk reaktion när de ätit ute. Och inte ens var tredje känner till vart man vänder sig för att anmäla. Det visar förbundets nya medlemsundersökning.

– Det behövs en tydlig rutin för anmälan, i likhet med den som finns för matförgiftning, säger Astma- och Allergiförbundets ordförande Mikaela Odemyr.

Astma- och Allergiförbundet gör regelbundna undersökningar bland sina medlemmar. Denna gång fokuserade förbundet bland annat på incidentrapportering av allergireaktioner. Enkäten genomfördes under november och december förra året och besvarades av drygt 2 000 personer.

– Det är viktigt för oss att få del av våra medlemmars erfarenheter. Det hjälper oss i vårt arbete framåt, säger Mikaela Odemyr.

Just denna siffra kommer bland annat att användas i arbetet med Livsmedelverkets och Socialstyrelsens förstudie om allergivården, som ska lämnas till regeringen i september. Siffran överensstämmer också med det som kom fram i Livsmedelsverket senaste rapport: var fjärde restaurang kan inte redogöra för vilka allergena livsmedel de serverar.

– Detta leder givetvis till att många av våra medlemmar inte vågar äta ute, vilket är oerhört begränsande och påverkar människors livskvalitet. Det måste faktiskt betraktas som diskriminering, säger Mikaela Odemyr.

Avsaknaden av incidentrapporteringssystem är en bidragande orsak till bristande kunskap. Det innebär att det inte finns någon samlad statistik över hur vanligt det är eller vad som är orsaken till incidenterna. Drabbade kan anmäla till kommunens livsmedelsinspektörer, men det finns ingen nationell sammanställning.

– Dessutom brister kommunerna ofta i sin information om möjligheterna att anmäla, konstaterar Mikaela Odemyr.



Länkar

De här 14 ingredienserna orsakar flest allvarliga överkänslighetsreaktioner.



Pollen- allergi

Fakta och tips från
Astma- och Allergiförbundet



Astma och
Allergiförbundet

Om pollenallergi

I Sverige har cirka 30 procent av befolkningen allergi mot pollen. Vid pollenallergi är det immunsystemet som överreagerar när du utsätts för proteiner som finns i pollen och sporer. Kroppen bildar då allergiantikroppar och du får en allergisk reaktion.

Vanliga symtom

- Nysningar, nästäppa, rinnande/svidande/kliande ögon.
- Klåda i hals och gom.
- Andnöd, trötthet, huvudvärk.
- Hosta och retningar i luftrören.

Vad kan utlösa symtom?

De vanligaste allergiframkallande pollensorterna i Sverige kommer från lövträd, främst björk, al och hassel men också gräs och gråbo. Björk, gräs och gråbo är vindpollinerande vilket betyder att deras pollen sprids med vinden. I sällsynta fall även gran och tall.

Sporer från ormbunkar, mossor, alger, svampar och mögel kan också vara allergiframkallande.

Två vanliga sporer som ger besvär är:

- **Cladosporium** växer på bland annat döda växt- delar och jord. Sprids mest under juli och augusti.
- **Alternaria** växer på odlade växter och finns i jord och skogsvegetation. Sprids mest under sensom- maren då det är varmt och fuktigt.

Mediciner som lindrar

Receptfria antihistaminer, nässpray och ögondrop- par från apoteket hjälper mot lindrig pollenallergi. Vid svåra symtom, som astma, hosta eller andra problem med luftvägarna, ska man söka läkare för att få en mer effektiv medicinering. Små barn som har pollenallergi ska alltid undersökas av läkare. I vissa fall kan behandling med allergivaccination sättas in. Den gör att kroppens motståndskraft mot pollenproteiner ökar.

Pollenprognoser

Under pollensäsongen, vanligen mars till augusti, mäts pollenhalter vid ett antal mätstationer över lan- det. Prognoserna ger pollenallergiker vägledning för att planera medicinering och uteaktiviteter. Kalen- dern visar hur halterna av de vanligaste pollensor- terna fördelar sig över året. På pollenrapporten.se kan du följa aktuella prognoser.

Pollenkalender för Stockholmsområdet								
	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep
Hassel <i>Corylus</i>								
Al <i>Alnus</i>								
Alm <i>Ulmus</i>								
Sälg, Vide <i>Salix</i>								
Björk <i>Betula</i>								
Ek <i>Quercus</i>								
Gräs <i>Poaceae</i>								
Gråbo <i>Artemisia</i>								

Källa: Naturhistoriska riksmuseet, www.pollenrapporten.se.

Korsallergier – pollen och födoämnen

Vid pollenallergi kan den som har allergi i vissa fall även reagera mot andra närbesläktade ämnen i till exempel mat. Symtomen är ofta att det kliar, sticke och känns svullet på läppar, i mun och svalg. Mer sällsynt är magont, illamående, diarré, kräkningar, eksem, nästäppa, snuva och astma. Några vanliga exempel på korsallergi är:

- **Björk** äpple, päron, nötter, mandel, morot, potatisskal, selleri, kiwi, jordgubbar, stenfrukter (körsbär, plommon, persika, aprikos)
- **Gråbo** selleri, morot, paprika, vitlök, persilja, koriander, curry, kamomill, anis, fänkål, kummin, banan, melon, solrosolja, senap
- **Gräs** sojabönor, jordnötter, ärtor, tomat, lök

Visste du att...?

- Forskning visar att pollenallergi ökar i samband med luftföroreningar.
- Pollenallergi är vanligare i städer än på landsbygden.
- Allergikers och astmatikers lungor påverkas negativt av bland annat kvävedioxid från bilavgaser. Avgaserna gör slemhinnorna känsligare för allergen från pollen.

Bra att veta under pollensäsongen

- Ta del av pollenprognoserna och medicinera regelbundet. Stanna inne om du ändå har symptom och det är mycket pollen i luften.
- Under pollensäsongen är det extra viktigt att städa noggrant i sovrummet och att byta lakan ofta så att du kan återhämta dig.
- Undvik dammiga miljöer, starka dofter, parfymer, kemikalier och kontakt med pälsdjur som kan reta slemhinnorna.
- Skölj näsan med vatten för att tvätta bort pollen som fastnat i näsgången. Det finns också nässpray med saltlösning att köpa på apoteket.
- Plantera bara växter som inte ger pollenallergi i din närmiljö.
- Träna inomhus för att undvika pollen och var uppmärksam på hur din kropp reagerar på träningen.
- Om du har pälsdjur se till att borsta eller skölja av pälsen när djuret varit ute eftersom det ofta fastnar mycket pollen i pälsen.
- Se över både ditt hem och din arbetsplats ordentligt för att minimera sådant som kan påverka din allergi.

Hjälp fler att leva ett liv fritt från allergi!

I Sverige finns det drygt tre miljoner människor som har astma, allergi eller annan överkänslighet. Därför finns vi. Astma- och allergiförbundet är en ideell organisation som finansierar livsviktig allergiforskning, sprider information samt bedriver opinionsbildning för att skapa ett mer inkluderande samhälle och ett friskare liv.

Bli medlem du också!

Swisha 250 kr till 123 494 6059 och ange ditt personnummer i meddelandefältet.



**Astma och
Allergiförbundet**

E-post: info@astmaoallergiforbundet.se

Telefon: 08-506 28 200

Besöksadress: Rosenlundsgatan 52, Stockholm

Postadress: Box 170 69, 104 62 Stockholm

www.astmaoallergiforbundet.se

Astma

Fakta och tips från
Astma- och Allergiförbundet



Astma och
Allergiförbundet

Om Astma

I Sverige har cirka 10 procent av befolkningen astma. Det är en luftvägssjukdom som orsakas av en kronisk inflammation.

Vanliga symtom

- Tung andning
- Andnöd
- Hosta
- Pipande ljud vid andning
- Långvarig hosta (speciellt vid förkylning)
- Andnöd eller hosta vid fysisk ansträngning.

Olika typer av astma

Astma drabbar människor i alla åldrar och kan grupperas på olika sätt men det gemensamma är en inflammation i luftvägarna.

Den vanligaste indelningen är allergisk och icke allergisk astma.

Den allergiska astman börjar ofta redan när man är barn. Att veta om en person med astma också är allergisk är viktigt för att kunna anpassa omgivningen. Rök, starka dofter, fysisk ansträngning och kall luft kan utlösa besvären hos alla typer av astma.

Astma kan också delas in efter vilken sorts inflammation i luftvägarna som orsakar den. Det kan ha betydelse för vilken behandling som är effektivast.

Viktigt vid behandling av astma

Målet vid behandling av astma är att nå normal lungfunktion, symtomfrihet och att förhindra försämringsepisoder.

Det finns självskattningstest rekommenderade av Socialstyrelsen som ger en bild av hur välkontrollerad din astma är samt ger tips för bästa möjliga behandling. Du kan testa dig själv på: www.asthmacontroltest.com

- Alla med astma bör ha en individuell behandlingsplan för att kunna följa upp sjukdomen och behandla den på rätt sätt.
- Det är viktigt att identifiera och eliminera faktorer som triggar astman (till exempel allergen, starka dofter och tobak).
- För de allra flesta med astma är en inhalationssteroid basbehandling.
- Astmabehandlingen ska följas upp regelbundet.
- Patientutbildning är viktigt vid astma eftersom du som patient varierar behandlingen beroende på behov.
- Vänd dig till din vårdcentral eller ring 1177 vårdguiden om du behöver individuella råd om behandling.

Astma och träning

Att vara fysiskt aktiv ökar chansen till bra astmakontroll och bra lungfunktion. Därför är träning viktig för personer med astma.

Många personer som har astma upplever besvär vid fysisk ansträngning (ansträngningsutlöst astma). Det kan leda till att man minskar sin träningsmängd eller helt och hållet slutar träna.

De ansträngningsutlösta andningsbesvären kan vara ett tecken på underbehandlad astma.

→ Var rätt behandlad. I din personliga behandlingsplan ska det framgå hur du ska medicinera i samband med träning.

→ Välj en aktivitet/träningsform som passar för dig.

→ Det är den träning som blir av som har effekt.

→ Värm upp ordentligt. Att genomföra en långsamt stegrad uppvärmning eller värma upp i intervaller minskar risken för andningsproblemen.

→ Om du tränar när det är kallt kan du använda värmeväxlare som minskar inandningen av kall och torr luft.

→ Om du har svårt att komma igång att träna eller är orolig så be om hjälp från fysioterapeut.

Vad vill astma- och allergiförbundet?

Astma är en folksjukdom. För många styr sjukdomen vardagen men rätt diagnos, behandling och uppföljning kan förbättra livet för många. Därför arbetar vi för:

Bra vård i hela landet

Var du bor ska inte avgöra vilken vård du får.

Utbilda fler specialister

Många med astma följs inte upp av vården som de borde. Det behövs fler specialister, såväl allergologer, barnallergologer och astmasköterskor.

Rätt till patientutbildning

Personer med astma behöver kunskap om hur de kan anpassa sin behandling efter sitt mående.

Fungerande övergång från barn- till vuxenvård

Som ung vuxen är det svårt att få vård, många med astma får ingen regelbunden uppföljning efter sin 18-års dag.

Stöd att våga träna

Att vara fysiskt aktiv ökar chansen till astmakontroll och förbättrad lungfunktion. Eftersom ansträngning kan trigga astmasymtom är det viktigt att få råd och stöd att komma igång eller fortsätta träna.

Hjälp fler att leva ett friskt liv!

I Sverige finns det drygt tre miljoner människor som har astma, allergi eller annan överkänslighet. Därför finns vi. Astma- och allergiförbundet är en ideell organisation som finansierar livsviktig allergiforskning, sprider information samt bedriver opinionsbildning för att skapa ett mer inkluderande samhälle och ett friskare liv.

Ge en gåva

www.astmaoallergiforbundet.se/stod-oss/

Bli medlem du också!

Swisha 250 kr till nummer
123 494 6059 och ange
ditt personnummer i
meddelandefältet.



**Astma och
Allergiförbundet**

E-post: info@astmaoallergiforbundet.se

Telefon: 08-506 28 200

Besöksadress: Rosenlundsgatan 52, Stockholm

Postadress: Box 170 69, 104 62 Stockholm

www.astmaoallergiforbundet.se



Elda rätt i vedpannan – undvik smutsig luft

Intresset för att elda med ved inomhus har ökat i vinter.

Anledningen är krig i vårt närområde och elkris med rekordhög priser.

I osäkra tider vill många gärna ha en kompletterande uppvärmningskälla.

Intresset för att elda med ved inomhus har ökat i vinter.

Anledningen är krig i vårt närområde och elkris med rekordhög priser.

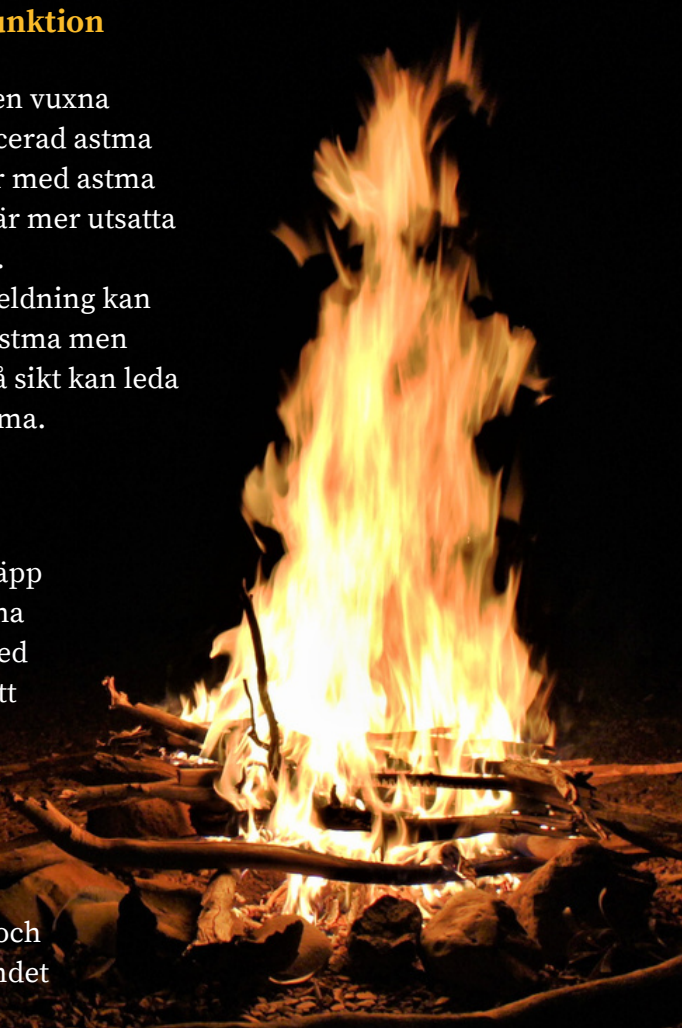
I osäkra tider vill många gärna ha en kompletterande uppvärmningskälla.

Vedeldning orsakar nedsatt lungfunktion

I Sverige uppger cirka tio procent av den vuxna befolkningen att de har läkardiagnostiserad astma och ungefär lika många barn. Personer med astma tillhör de grupper i befolkningen som är mer utsatta för hälsoeffekter från luftföroreningar.

Luftföroreningar från bland annat vedeldning kan utlösa astmaanfall hos personer med astma men även orsaka sänkt lungfunktion som på sikt kan leda till lungsjukdomar som exempelvis astma.

– Forskning visar att vedeldning i tätbebyggda områden kan ha samma negativa hälsopåverkan som avgasutsläpp – alla drabbas, men personer med astma är extra utsatta. Därför är det viktigt med kunskap så att man eldar rätt, väljer rätt värmekälla och visar hänsyn till grannarna, säger Marie-Louise Luther. Det är viktigt att känna till vilka hälsorisker som finns med vedeldning och hur man kan minska utsläppen både med tanke på sig själv och sina grannar. Astma- och Allergiförbundet vill bidra till att öka kunskapen.



Här är tips för att elda på rätt sätt:

- Elda hellre med pellets än med ved. Rök från pellets kan också orsaka inflammation i lungorna, men inte i lika hög grad som ved.
- Följ eldningsanläggningens instruktioner och byt ut gamla pannor. Nya pannor är mer effektiva och bildar färre skadliga partiklar.
- Elda bara lagom torr ved. Om veden är för fuktig blir förbränningen sämre och utsläppen större.
- Se till att elden får tillräckligt med luft.
- Om elden snabbt får fyr minskar utsläppen.
- Elda aldrig hushållsavfall.
- Om förbränningen är god är röken nästintill osynlig.
- Tänd elden uppifrån och ner.
- Det kan finnas lokala föreskrifter om hur mycket trivseldning som är tillåtet.



Astma och pollen – tillsammans gör de våren ännu tuffare

I år har bland andra SVT varnat för att det kommer bli en extra tuff pollensäsong. Samtidigt ökar antalet allergiker och idag uppges nästan var tredje svensk ha pollenallergi, bland dem har en av tre dessutom astma vilket gör våren ännu tuffare. Men vad många inte vet är att region Östergötland erbjuder astmatiker så kallad egenmonitorering för stärkt kontroll och behandling.

I många fall tas inte pollenallergi på allvar, utan avfärdas som ett lättare, säsongsbetonat besvär. Detta trots att pollenallergiker har 3–4 gånger ökad risk att utveckla astma, särskilt vid obehandlad eller otillräckligt behandlad allergi. Därför är det viktigt att vara så välbehandlad som möjligt, och att tidigt kolla upp om man misstänker astmatiska symtom.

- I många fall tas inte pollenallergi på allvar, utan avfärdas som ett lättare, säsongsbetonat besvär. Detta trots att pollenallergiker har 3-4 gånger ökad risk att utveckla astma, särskilt vid obehandlad eller otillräckligt behandlad allergi. Därför är det viktigt att vara så välbehandlad som möjligt, och att tidigt kolla upp om man misstänker astmatiska symtom.*

Idag finns stora möjligheter för astmatiker i Östergötland att få just regelbundna kontroller och behandling, eftersom regionen infört så kallad egenmonitorering. Det innebär att patienten får hem en spirometer att kunna blåsa i dagligen, där värdena går direkt till vårdcentralen via en app och sjuksköterskan automatiskt får ett meddelande om värdet är för lågt så att behandlingen kan anpassas.

I dagsläget erbjuder flera vårdcentraler i regionen egenmonitorering, där fler tillkommer löpande.

Fakta: Egenmonitorering i Östergötland

Symtomen:
Har du pollenallergi eller astma?

Allmän trötthet	✓	
Andfåddhet	✓	✓
Eksem	✓	
Hosta		✓
Kliande näsa och ögon	✓	
Nysningar	✓	
Röda och svullna ögon	✓	
Slem		✓
Snorig	✓	
Pip i bröstet		✓
Plötsligt dålig kondition		✓

Källa/ foto AsthmaTuner

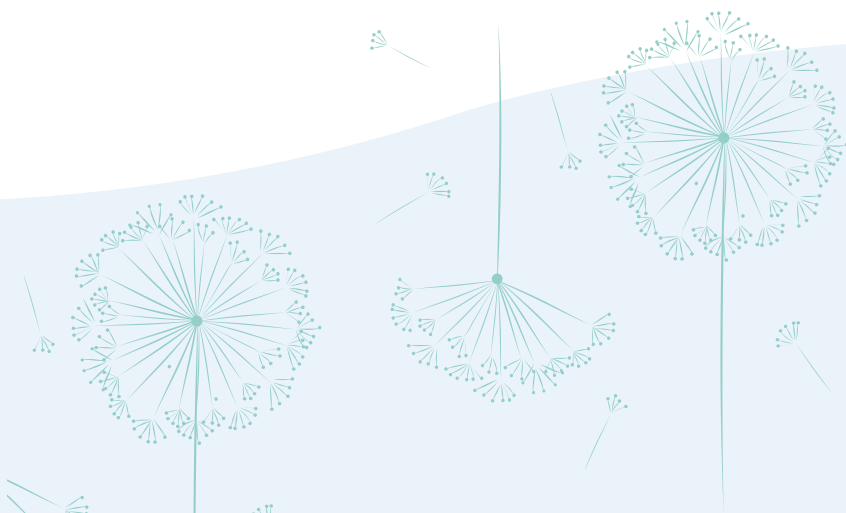


Källa/foto AsthmaTuner

Egenmonitorering innebär att du genom din vårdcentral får hem en egen spirometer, resultatet går automatiskt in i din app och skickas till vårdpersonalen. Om dina värden sticker ut notifieras vårdpersonalen och ni kan chatta eller ha videosamtal för rådgivning eller förändrad behandlingsplan.

Egenmonitoreringen hanteras via apparna ImagineCare och AsthmaTuner, som är upphandlade av regionen.

Redan idag erbjuder flera vårdenheter i Östergötland egenmonitorering för astmatiker, bland annat vårdcentralen Boxholm och vårdcentralen Mjölby.



Vilse i samhället? - Brukarstödcenter

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...



Foto: Canva

Besök hos Brukarstödcenter är helt kostnadsfritt

Kontaktuppgifter

- Telefon: 013-12 33 10 eller 013-12 30 60
- E-post: brukarstod@telia.com
- Hemsida: www.funktionsratt-ostergotland.org

Funktionsrätt
Östergötland

Brukarstödcenter drivs av Funktionsrätt Östergötland med stöd av Region Östergötland
Vilse i samhället? - Brukarstödcenter

GRATIS MEDLEMSKAP!



UNGA ALLERGIKER

Unga Allergiker är en ideell organisation för barn och unga 6-29 år med astma, allergi eller annan överkänslighet. Våra medlemmar och lokalföreningar finns i hela landet. Tillsammans jobbar vi för att stärka varandra och visa att det är vi som sätter gränserna, inte allergin!

VARFÖR SKA JAG BLI MEDLEM?

**Medlemskap i Unga Allergiker är helt gratis.
Som medlem kan du bland annat:**

- ▶ Träffa nya vänner med liknande erfarenheter.
- ▶ Vara med och påverka. Ju fler vi är, desto starkare röst får vi i samhällsdebatten!
- ▶ Engagera dig i en lokalförening och lära dig mer om föreningsarbete.
- ▶ Vara med på läger, medlemsträffar och andra aktiviteter!

Läs mer och bli medlem:
www.ungaallergiker.se

Tävling: "Du ska inte tro det blir sommar ifall nå sätter fart"



bada	badboll	barfota
bilresor	festivalarmband	fiska
fräknar	frisbee	gatumusikanter
glass	grässtrån	grilla
hängmatta	J _____ (10)	jordgubbstårta
kajak	kappsäck	kubb
luftmadrass	M _____ (14)	M _____ (8)
nattbad	parasoll	R _____ (8)
regn	sandaler	sandslott
semester	skavsår	skrubbsår
smultron	snäcka	solbränna
solkräm	sommarpratarna	sommarstuga
spindlar	stjärnor	tältpinnar
utedass	vågkluck	vattenskidor

I tävlingen finns 42 ord som förknippas med sommaren som du säkert känner igen. Orden kan stå fritt eller bildas vågrätt, lodrätt, diagonalt, baklänges eller haka i varandra med en eller flera bokstäver.

Vi har angett 38 ord, de övriga 4 hittar du och skickar in till oss som lösenord. Som ledtråd har vi angett första bokstaven i namnet och det totala antalet bokstäver i hela ordet inom parentes.

Skicka in lösenorden senast den 13 augusti 2023 via e-post astma.allergi.ost@fontanen.org eller Astma- och Allergiföreningen i Östergötland Västra vägen 32, 582 28 Linköping



Foto: Canva

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

Rätt svar Allergibladet nr 1/2023 "Sju sorters kakor"

Rätt svar: Jitterbuggare, Kardemummakaka, Mignonbakelser, Strassburgare

Vi fick in 14 svar denna gång!

Vinnare är

Emma Jonsheim, Norrköping

Irmeli Takapuro Jonsson, Söderköping

Yvonne Carlsson, Linköping



Sång om sommaren

"Snart är sommaren här
Plocka blommor och bär
Gå på stranden och vara nästan som man är
Följa böljornas dans
Över glitter och glans
Kom och sätt dig i båten här

Vi ska ro över viken och se vad som finns
Kanske hittar du någon liten vän?
Binge bong, binge bong
Hör du blåklockans sång?
Hör du sången om sommaren?

För det luktar så gott
Nya skor har jag fått
Och så har jag fått plåster nu på mina knän
Och så har vi en boll
Och ibland får vi håll
När vi springer bland skogens trä'n "

Text: Mats Paulson

