



Astma och Allergiföreningen
Östergötlands län

Allergi BLADET

Nr 1
2026

- Årsmöten
- Fikaträffar för daglediga
- Häxor
- Nya riktlinjer för måltider

- 3 Kalender
- 4 Ombudsman har ordet
- 5 - 12 Inbjudningar för hela länet
- 13 Kontakta lokalföreningarna
- 14 - 17 Information från lokalföreningarna
- 18 Uppdatera medlemsuppgifter
- 19 - 22 Astma- och Allergiförbundet
- 23-25 Nyheter från andra
- 26-27 Tävling - Vårvinter

Bli medlem!



Kansliet

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



Nr 1: 2026 Upplaga: 670 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/astmaoallergiost/

Omslagsfoto: Bernt Kazmierski

Tryck: Föreningen Fontänen

Utgivningsplan för Allergibladet 2026

	Manus- stopp	Utgivning omkring:
Nr 2	17 april	12 maj
Nr 3	28 augusti	15 september
Nr 4	13 november	1 december

Kalender 2026

Februari

- Allergibladet nr 1/2026
- 9 februari Musikquiz, Funktionsrätt Norrköping
- 16 februari - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
- 22 februari - Årsmöte Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening
- 23 februari - Årsmöte Astma- och Allergiföreningen Linköping
- 23 februari - Årsmöte Astma- och Allergiföreningen Norrköping

Mars

- 14 mars Utställningen Häxor, Östergötlands museum, Astma- och Allergiföreningen Linköping
- Bussresa Tom Tits Experiment, Södertälje Astma- och Allergiföreningen Norrköping

April

- 2 april Fikaträff för daglediga Linköping
- 13 april Årsmöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
- 23 april Politikercafé, Tapperska Norrköping

Maj

- 5 maj Internationella Astmadagen
- 7 maj Öppet hus, Thapperska Norrköping
- 9 maj Aktivitetsfesten med Himpaloppet, Norrköping
- 12 – 13 maj Hjultorget, Kistamässan
- Allergibladet nr 2/2026
- 18 maj Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping
- 31 maj Tobaksfria dagen

Juni

- 1 juni Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
- 4 juni Fikaträff för daglediga Linköping

Augusti

- 31 augusti Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping

September

- 14 september - Internationella dagen för atopiskt eksem
- Allergibladet nr 3/2026
- 18 september - Funktionsrätt Östergötland 60 år
- 21 september - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län

November

- Parfymfria veckan
- 23 november - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
- Tobaksfria veckan

December

- Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping
- Allergibladet nr 4/2026

Välkommen till Allergibladet,

som är Astma- och Allergiföreningarna i Östergötlands gemensamma informationsblad.

Det händer mycket i Östergötland och du som medlem har möjlighet att delta på de aktiviteter som intresserar dig. Vi ser vår gemensamma verksamhet som ett smörgåsbord, där vi tillsammans hjälps åt att erbjuda olika aktiviteter för våra medlemmar.

Om du saknar någon aktiviteten får du gärna dyka upp på din förenings årsmöte under februari månad, det finns alltid plats för fler och tillsammans gör vi skillnad.



Astma- och Allergiföreningen Östergötland samarbetar med Allergicentrum Östergötland för att ta fram en ny patientutbildning för tonåringar under 2026. Under det gångna året har vi deltagit i flera workshops tillsammans med Allergicentrums referensgrupp, som består av personer med egna erfarenheter, och tillsammans med Allergicentrums personal. Tillsammans jobbar vi nu för att skapa en ny sorts utbildning som ska passa både tonåringar och deras föräldrar.

I Allergicentrums referensgrupp deltar även Sara Hjalmarsson, vår anställda ombudsman och Björn Pettersson, länsföreningens ordförande och där har föreningen tillsammans med de övriga representanterna bland annat varit delaktiga i arbetet om hur klinikens kallelser och väntrum kan förbättras, AI diktering och forskningsinformation till patienter.

Under året planeras även för en ny utbildningsomgång för Forskningspartner Östergötland, den fjärde sedan 2022 och det tycker vi är spännande. Utbildningen är ett samarbete mellan Funktionsrätt Östergötland, Region Östergötland och Linköpings universitet. Vi har flera medlemmar som redan genomgått utbildningen.

Efterfrågan från Region Östergötland på personer som på olika sätt kan delta med sig av egna erfarenheter är stor och det finns flera möjligheter att gå utbildningar till företrädare, forskningspartner eller att ställa upp i regionens levande bibliotek.

Sara Hjalmarsson
Ombudsman
Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

Erbjudande från Bröstcancerföreningen Moa- Lina

Digital yoga



Vi har inom Moa-Lina organiserat yoga för våra medlemmar i 13 år, och i samband med pandemin blev den digital. Den genomförs av våra två duktiga ledare Lilianne och Elin och alltid på tisdagkvällar kl. 17.30, som turas om att hålla i passet.

Vi har nu i styrelsen beslutat att bjuda in andra föreningar inom Funktionsrätt samt våra systerföreningar i Sörmland, Era medlemmar kan få delta på samma villkor som våra, dvs 600 kr/termin betalas in till Moa-Linas pg 92580-0 eller swish 123 557 87 37

Man anmäler sig via qr koden nedan och så får man en zoomlänk per mejl.



Första passet startar den 28 januari.
Välkomna att delta utifrån egna förutsättningar!
Vänliga hälsningar
Amie Fahlander, ordförande -
bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland



Öppet medlemsmöte om FKB - Funktionsrättskonsekvensbeskrivning

Onsdag 18 februari 2026

Tid: kl.18.00 – 20.00 ca

Plats: Hybridmöte (betyder att du kan välja mellan att delta digitalt eller på plats Vagnhallen, Fontänen, Linköping

Anmälan och frågor sker till e-post:

karin@funktionsratt-ostergotland.se

eller till kansliet på telefon 013 – 12 30 60

Anmäl dig senast 9 februari.

FKB Verket är en vägledning som följer hela beslutsprocessen.

Det innebär att en FKB ska finnas med från början via tjänsteutlåtande, beslut, genomförande, till uppföljning och utvärdering. Funktionsrättsperspektivet ska genomsyra alla regionens verksamheter.



- FKB är ett verktyg att använda på strukturell / individnivå.
- FKB ska användas i dialogen mellan funktionsrättsorganisationerna och regionen.

Beslut på strukturell nivå är de som fattas i regionens nämnder och förvaltningar. Verket är en vägledning som följer hela beslutsprocessen.

Funktionsrättskonsekvensbeskrivning

En handbok om FKB



Program för kvällen

- 17.30 Fika (för dig som deltar på plats)
- 18.00 Om FKB
Funktionsrättskonsekvensbeskrivning med Sanna Frost generalsekreterare, Funktionsrätt Stockholms län
- 19.00 Paus
- 19.10 Medlemsmöte
- 20.00 ca Slut

Öppet medlemsmöte betyder att mötet är öppet för alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

Fikaträff för daglediga tillsammans med Celiakiföreningen Östergötland

Fika finns till självkostnadspris.

Plats: Fontänen, Västra vägen 32 Linköping,
ingång via huvudentrén,
Lokal är ännu inte fastställd -
så kolla på tavlan vid receptionen.

Ingen anmälan är nödvändig!

När:

- Torsdag 5/2 2026
- Torsdag 2/4 2026
- Torsdag 4/6 2026

Tid: kl. 10.15 – 11.15



Följ med oss på besök på Östergötlands museum,

- **lördagen den 14 mars 2026 kl. 10.00**

Adress: Östergötlands museum,
Raoul Wallenbergs plats, Linköping
Föreningen står för entréavgiften
för medlemmar. Du besöker de olika
utställningarna i den ordning du vill.
Obligatorisk anmälan till:
astma-allergi@fontanen.org eller
via telefon 013-10 34 82
senast den 11 mars 2026.

Aktuellt:

Den omtalade utställningen HÄXOR
har kommit till Östergötlands
museum! Här skildras verkliga
händelser och kvinnliga livsöden från
1600-talet, samtidigt som fakta
möter fantasi genom AI och
gestaltningen av myter kring häxor
och trolldom. Utställningen visas 29
november 2025–19 april 2026.



I Herrens år 1668 släpps Satans raseri lös i Sverige. Plötsligt anklagas kvinnor för häxeri och samvaro med Djävulen. I kungens namn sänds en trolldomskommission ut med rätt att utmäta dödsstraff. Domarna börjar falla – och blir gnistan som får häxbålen att flamma upp över hela landet. "Det stora oväsendet" har inletts. Och innan det tystnar, kommer yxan och elden ha släckt närmare 300 kvinnoliv.

De anklagade kvinnornas livsöden levandegörs genom scenografier, filmer och bilder – sistnämnda skapade av Pompe Hedengren med hjälp av AI. Utställningen gestaltas även myter och fantasier om häxor, trolldom och Blåkulla.

HÄXOR har tidigare visats på Kalmar slott, Historiska museet i Stockholm och Örebro slott. Östergötlands museum presenterar en specialanpassad version av utställningen, där museets eget material kring häxprocesserna i Östergötland ges plats.

Aktivitetsfesten med Himpaloppet 9 maj 2026



PARASPORT
NORRKÖPING



Funktionsrätt
Norrköping



SAVE THE DATE!

Den 9 maj smäller det – Aktivitetsfesten med Himpaloppet är tillbaka!
En dag full av rörelse, glädje, gemenskap och massor av energi
Mässhallarna, Norrköping
Mer info kommer... men boka dagen NU!

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.

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 och brukarorganisationerna.

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

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.



Exempel på uppdrag kan vara:

- Förbättringsarbete genom att dela med dig av erfarenheter i bland annat fokusgrupper och intervjuer.
- Bidra i utbildningssammanhang, som workshops, konferenser eller vårdutbildningar.
- 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 skicka e-post eller ringa.

När du skickar in dina uppgifter godkänner du samtidigt att vi samlar dina kontaktuppgifter enligt GDPR.

Kontaktuppgifter

E-post:

levandebibliotek@regionostergotland.se

Kontaktperson: Christian Andersson,
verksamhetsutvecklare

Telefonnummer: 010-103 79 11



Välkommen till Funktionsrätt Sveriges patientföreträdarutbildning!

Målgrupp för Patientföreträdarutbildningen är Funktionsrätt Sveriges medlemmar, förtroendevalda och samverkanspartners. Den lanserades 2023 och syftar till att vässa företrädarollen och möta den växande efterfrågan på patientens perspektiv i utvecklingen av framtidens vård.

Utbildningen har uppdaterats. Den har fått ny layout och vi har lagt till fler filmer och övningar, men i övrigt är det samma utbildningen som tidigare.

Funktionsrätt Sverige

Den största förändringen är att du från och med nu kan gå Patientföreträdarutbildningen utan att först behöva registrera dig!

Alla delar i utbildningen finns tillgängliga via webben.

Utbildningen är indelad i fyra olika delar, men den inleds med en fristående introduktionsdel. Det finns länkar vidare till fortsättningen av utbildningen efter varje avslutad del.

Utbildningen består av fyra olika delar:

1

Bli patientföreträdare

I den här delen får du veta mer om uppdraget som patientföreträdare.

2

Patientperspektivet och det svenska sjukvårdssystemet

I den här delen får du grundläggande kunskap om personcentrerad vård, hur vården är organiserad och om Patientlagen.

3

Mötet med beslutsfattare

Den här delen av utbildningen handlar om ditt möte med beslutsfattare. Du får träffa beslutsfattare och träna på att presentera ditt förslag.

4

Berättandet

I den här delen av utbildningen fokuserar vi på själva berättandet. Hur kan du förmedla en personlig berättelse – utan att den blir för privat eller utlämnande?



Här hittar du utbildningen



Astma- och Allergiföreningen i 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



Astma- och Allergiföreningen
Linköping

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

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



Astma- och Allergiföreningen
Norrköping

*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.*

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening

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



Astma- och Allergiföreningen
Västra Östergötland



Nu finns vi på Facebook!
Gilla oss och få den senaste
informationen om vad som
händer i föreningen.





Kallelse till årsmöte



Astma- och Allergiföreningen Linköpings årsmöte äger rum

- Måndag 23 februari 2026, klockan 18.00.
- Plats: Föreningshuset Fontänen Linköping, lokal meddelas senare.

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

Handlingar till årsmötet kommer att
finnas tillgängliga sju dagar före årsmötet
och skickas ut via e-post till anmälda.



Anmälan via telefon: 013-10 34 82 eller via e-post:
astma-allergi@fontanen.org, **senast 18 februari 2026.**

MUSIKQUIZ

på Thapperska

När: måndag 9 februari

Tid: 18.00-20.30

Kvällens trubadur:



Micke Leonardsson

I caféet: korv med bröd, toast,
kaffe m tillbehör, till självkostnadspris
det går att betala med både kontanter
och swish

anmälan till:
info@funktionsrattnorrkoping.se
eller 0767-898339



Astma- och Allergiföreningen
Norrköping

Funktionsrätt
Norrköping

VÄLKOMNA



Kallelse till årsmöte

- **Datum:** måndagen den 23 februari 2026
- **Tid:** 18:30
- **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i lokalen.
Föreningen bjuder på lättare förtäring.

OBLIGATORISK anmälan var god uppge eventuella matallergier.



För att alla ska kunna medverka på årsmötet: kom doftfri!

Anmälan senast 20 februari till:
Annelie Wigh 0704 - 75 48 84.

Välkomna önskar styrelsen!

Upstart friskvårdsbad 18 januari 2026!

Söndagar kl 17:00-18:00,
Vrinnevisjukhuset, Norrköping

Kom ihåg vikten av en god personlig hygien samt kravet på tvålvtättning innan man går i bassängen. Detta gäller även parfymerade produkter, lokalerna är en parfymfri zon.

All förtäring av mat eller dryck är förbjuden i och i anslutning till bassänglokalerna.

Sista träningen för terminen är söndagen 3 maj!

Anmälan görs inför varje söndag till mig
Annelie på 0704-754884, sms eller pm.
Välkomna!



Ett fång röda rosor till
Annelie & Rolf Wigh på
Astma- och allergiföre-
ningen, Norrköping som
ordnade med ett så fint
och trevligt julpyssel på
Thapperska skolan lördag
29/11.
Glada medlemmar

**En fin film från Astma- och
Allergiföreningen Norrköping
som ordnade julpyssel med julfika
den 29 november hittar du här**



Stötta Astma- och Allergiföreningen Norrköping!

Nu säljer vi digitala lotter från Folkspel! Stötta gärna oss genom att skanna QR-koden till vår lottbutik där du kan köpa lotter och läsa mer. Tack!

Norrköpings Astma-Allergi Förening



folkspel Allt överskott till Sveriges föreningar

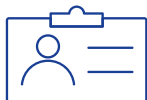


Kallelse till årsmöte

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening

- Söndagen den 22 februari 2026
 - Klockan 14.00
 - Plats: Föreningens egen lokal på adress Vagngatan, Motala (gamla - tandläkarmottagningen) på Skolgårda Skola.
- Anmälan senast 20 februari 2026 till:
Monica på tel. 070-593 73 09
eller via mail monicajr.mj@gmail.com
- =====





Uppdatera medlemsuppgifter

Astma- och Allergiförbundet skickar ut informations-, kampanj- och erbjudandemejl.

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.



Nu finns Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län på Facebook!



Följ oss gärna
www.facebook.com/astmaoallergiost/

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





Medlemsaviseringen

Astma- och Allergiförbundets medlemsregister och utskick av avisering för inbetalning av medlemsavgifter sköts från Astma- och Allergiförbundets kansli i Stockholm. I år har det tyvärr strulat mer än vanligt, här kommer svar på några av de vanligaste frågorna.

Astma- och Allergiförbundet vill gärna hantera alla medlemsregisterfrågor själva så därför ber vi er att i första hand kontakta dem direkt, se kontaktuppgifter till medlemservice längst ner



Fråga: Varför har min medlemsavgift höjts sedan förra året?

Svar: Det är ett beslut från Astma- och Allergiförbundets kongress i våras, och ändrades till 275kr fr.o.m. 1 september 2025.



Fråga: Varför är utklipningsbara medlemskortet borta? Vart ser jag mitt medlemsnummer?

Svar: Det är ett beslut från Astma- och Allergiförbundets kongress i våras, och ändrades till 275kr fr.o.m. 1 september 2025.



Fråga: Jag har fått dubbel faktura/utskick i Kivra vad ska jag göra?

Svar: Alla medlemmar som har Kivra har fått två utskick, på grund av ett tekniskt fel i betalningsverktyget hos Kivra gällande det första utskicket. Det är alltså att den senaste utskicket går att betala direkt i Kivra, medan den första bara går att betala via OCR.



Fråga: Jag har inte Kivra, vad ska jag göra?

Svar: Alla medlemmar som inte har Kivra eller ej svarar i Kivra kommer att få medlemsaviseringen på posten.



Fråga: Jag är intresserad av medlemserbjudandet på målarfärg. Vad ingår och hur gör jag?

Svar: Under januari-mars 2026 får du som är medlem i Astma och Allergiförbundet 35% rabatt på Flüggers allergivänliga målarfärg, och 20% rabatt på alla Flüggers produkter: alla färger, rollers, spacklar etc. under hela året. Information om hur du tar del av erbjudandet mejlas ut i januari 2026 till alla medlemmar som betalat sin medlemsavgift.

Fråga:

- Jag vill lägga till/ ta bort familjemedlemmar, kan ni justera min faktura och skicka en ny?
- Min faktura har blivit fel/ kommit bort, kan ni skicka en ny?
- Jag har åsikter/ feedback kring utskicket och processer.

Svar:

Kontakta Astma- och Allergiförbundets medlemservice direkt på medlemsregistret@aaf.se eller ring 08 – 506 28 200

Nya riktlinjer för måltider

Den 14 januari 2026 publicerade den statliga myndigheten Livsmedelsverket nya Nationella riktlinjer för måltider i skolan – förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem,



Riktlinjerna är tänkta att vara ett övergripande stöd för skolhuvudmännen - kommuner och friskolor – men vänder sig framför allt till rektorer och måltidschefer som är direkt ansvariga för skolans måltider och arbetsmiljö. Viktigt att komma ihåg är att det som Livsmedelsverket tar fram endast är råd och riktlinjer, alltså inget som är bindande för skolorna.

De nya riktlinjerna innehåller, liksom de tidigare från 2019, en avrådan från att använda nötter, jordnötter och sesamfrö i maten som serveras av skolan. Det som är nytt är att Livsmedelsverket nu bedömer att det går bra att nötter, jordnötter och sesamfrön förekommer i skolans lokaler. Anledningen till detta, skriver man, är att luftburna partiklar från nötter, jordnötter och sesamfrön inte orsakar allvarliga allergiska reaktioner.



Det är olyckligt att Livsmedelsverket landat i dessa skrivningar och inte tagit till sig av Astma- och Allergiförbundets remissvar där vi bland annat skriver att doften av exempelvis jordnötter är distinkt och kraftig och att immunförsvaret kan aktiveras enbart på grund av detta och därmed orsaka allergiska reaktioner, om än inte livshotande reaktioner. Det borde också funnits information om att ett allmänt nötförbud kan vara nödvändig i de lägre årskurserna där barnen kan ha svårt att förstå faran med allergier.



Ett annat exempel är att riktlinjerna tar upp skillnaden mellan laktosintolerans och mjölkallergi, men inte skillnaden mellan celiaki och veteallergi. Vi vet att det är stora problem med att allergiska elever serveras laktosfritt och glutenfritt, vilket är oacceptabelt.

Vi behöver fortsätta jobba tillsammans för att alla elever med allergidiagnoser får den trygga och säkra skolmiljö de enligt lag har rätt till. Det är många som är engagerade i detta och gör ett fantastiskt arbete på lokal och regional nivå. I år är det valår och då kommer detta vara en viktig fråga att driva i det lokala arbetet.

I år fyller också förbundet 70 år och i backspegeln kan man konstatera att det är många frågor som det tagit tid att få igenom, men det har verkligen varit värt det. Som rökförbudet och nationella riktlinjer för allergi. Dessa kommer att bli verklighet under året! Vi kommer också att snart kunna presentera andra positiva nyheter inom astma- och allergiområdet där förbundet kommer att ha en central roll!



*Mikaela Odemyr och
Malin Quick Oljelund*

Har du samma inhalator som för tio år sen?

Och när träffade du egentligen din läkare senast?



Många med astma vänjer sig vid små tecken på att något inte stämmer – tyngre andning i trappor, hosta efter träning eller en extra puff då och då. Men de där signalerna kan vara tecken på att luftvägarna inte mår så bra.

Här är 5 vanliga fallgropar som kan göra att astman blir sämre över tid:

1

Vänta för länge med att söka hjälp

2

Sluta ta medicinen när du mår bättre

3

Inte veta vad som triggat din astma

4

Ha samma behandling år efter år

5

Hoppa över återbesök hos läkare



Astma kan förändras – och det kan din behandling också behöva göra. Med rätt stöd och uppföljning kan du må mycket bättre i vardagen.



Karolinska Institutet - Medicinvetarna Lyssnarfrågan: Vad är köttallergi?



Alfa-Gal-syndromet har nog få hört talas om, det mer rubrikvänliga "köttallergi" säkert fler. Det är en födoämnesallergi som blir vanligare, och sannolikt vet många inte om att de har den. Boven i dramat är en liten blodsugande insekt som blir allt vanligare i Sverige: fästingen.

Marianne van Hage är professor i klinisk immunologi vid institutionen för medicin, Solna, och överläkare vid avdelningen för klinisk immunologi och transfusionsmedicin vid Karolinska Universitetssjukhuset.



Hennes forskning fokuserar på luftvägs- och födoämnesallergier, från att klarlägga underliggande immunologiska mekanismer till att utveckla förbättrade diagnostiska verktyg, riskbedömningsstrategier och sjukdomsprediktion på molekyllär allergennivå. Hon har ett särskilt intresse för den allvarliga födoämnesallergin alfa-Gal-syndromet.



Lyssna





Ny metod kan förutsäga astmaattacker

En stor utmaning inom vården är att avgöra vilka astmapatienter som riskerar försämring. Forskare har nu utvecklat en metod som kan identifiera patienter som löper risk att drabbas av allvarliga astmaattacker.

Över 500 miljoner människor i världen har astma, en av de vanligaste kroniska sjukdomarna. I dag finns dock inga pålitliga tester som kan visa vilka patienter som riskerar försämring eller framtida astmaattacker.

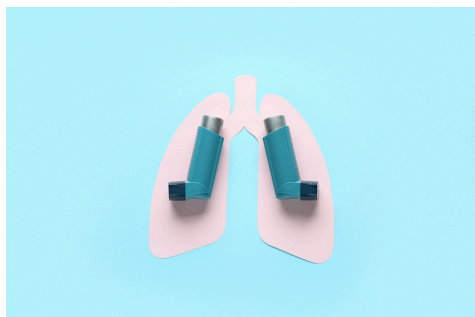
Forskare vid Karolinska institutet och Mass General Brigham i USA har i en ny studie analyserat data från över 2 500 deltagare med astma och årtionden av journaler. De undersökte små molekyler i blodet och fann ett samband mellan astma och två typer av nedbrytningsprodukter i kroppen, så kallade metaboliter: sfingolipider och steroider.

Risken att drabbas kan ses i förväg

Enligt studien kan förhållandet mellan sfingolipider och steroider förutsäga risken för försämrast astma fem år framåt i tiden. I vissa fall kunde modellen förutspå tiden till första försämring med nästan ett års precision och tydligt skilja mellan högrisk- och lågriskpatienter.

– En av de största utmaningarna vid behandling av astma idag, är att vi inte har något effektivt sätt att avgöra vilka patienter som kommer att drabbas av en allvarlig astmaattack inom en snar framtid, säger Jessica Lasky-Su, docent vid Mass General Brigham i ett pressmeddelande.

Resultatet kan lägga grunden till något som saknas i dagens vård, menar Jessica Lasky-Su.



– Genom att mäta balansen mellan specifika sfingolipider och steroider i blodet kan högriskpatienter identifieras med 90 procents säkerhet, vilket då gör det möjligt för läkare att förebygga en astmaattack, säger hon.





Interaktion avgör riskprofil

Forskarna fann att enskilda metabolitnivåer kan ge en viss fingervisning om patientens tillstånd, men att förhållandet mellan sfingolipider och steroider var det mest tillförlitliga sättet att förutsäga astmapatienters prognos.

– Vi upptäckte att interaktionen mellan sfingolipider och steroider avgör astmatikernas riskprofil. Det här förhållandet är inte bara betydelsefullt ur en biologisk synvinkel, utan visade sig också vara en tillförlitligt som mätmetod, vilket gör det lämpligt för att utveckla ett kostnadseffektivt och praktiskt användbart kliniskt test, säger Craig E. Wheelock, docent vid Institutet för miljömedicin vid Karolinska institutet.

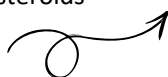


Vill utveckla test för vården

Forskarna menar att fynden kan bli ett viktigt steg mot precisionsmedicin för astmapatienter. Målet är att utveckla ett standardiserat kliniskt test som kan hjälpa läkare att identifiera patienter som har en underliggande metabolisk obalans.

Vetenskaplig artikel:

The ratio of circulatory levels of 1 sphingolipids to steroids predicts asthma, Nature Communications.



Vårvinter

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

Orden kan stå fritt eller bildas vågrätt, lodrätt, diagonalt, baklänges eller haka i varandra med en eller flera bokstäver. Bland de bokstäver som blir över i rutnätet på de elva översta raderna hittar du en dold sångtext, börja från vänster.

Brasa	Kälke	Rosor	Snöstorm	Varm choklad
Dagg	Kärlek	Semla	Solglimt	Vinter
Fettisdagen	Köldknäpp	Semla	Sportlov	Vinterjacka
Förkylning	Ljusare	Skidor	Sportlov	Vinternatt
Halka	Melodifestival	Skottår	Termometer	Väderleksrapport
Halsduk	Mörker	Skridskor	Tröja	Varm choklad
Hjärta	Mössa	Slask	Underställ	Vinter
Influensa	Pjäxor	Snö	Vab	Vinterjacka
Isbana	Pulka	Snöboll	Vabruari	Vinternatt
Istapp	Pulka	Snöflinga	Valentin	Väderleksrapport
Kyla	Rimfrost	Snögubbe	Vantar	Varm choklad

Skicka in den hemliga sångtexten senast den 8 april 2026
via e-post astma-allergi.ost@fontanen.org eller
Astma- och Allergiföreningen Östergötland
Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Glöm inte att ange namn och adress!

Tävling Allergibladet nr 4 2025– "Jag såg en stjärna falla"

Rätt svar:

"Tänd ett ljus och låt det brinna.

Låt aldrig hoppet försvinna det är mörkt nu

Men det blir ljusare igen"

Vinnare är:

Yvonne Carlsson, Linköping

Eva Gummesson, Norrköping

Marie Håkansson, Kolmården



Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län,
Västra vägen 32, 582 28 Linköping

