



- ▶ **LÄSHUNDAR I SKOLAN**
Hundar i skolan ett växandce problem.
Läs mer på sid 2
- ▶ **BARN MILJÖ I STORSTAN**
Nya fakta om att växa upp i storstadsmiljön
Läs mer på sid 4
- ▶ **ALLERGIVÅRDEN BRISTER**
Här är bristerna störst visar förbundets medlemsenkät
Läs mer på sid 8
- ▶ **... OCH MYCKET MER**
Läs om aktiviteter och annat som är på gång. Och mycket annat. Plus recept och tävling!



HUNDAR I SKOLAN BLIR ETT ALLT VANLIGARE FENOMEN, VILKET ORSAKAR PROBLEM FÖR ELEVER MED HUNDALLERGI.

UPPSKATTAT SEMINARIUM I JANUARI OM

LÄSHUNDAR I SKOLAN

TEXT: YLVA WIKLUND

Den 20 januari hade vi ett uppskattat seminarium med rubriken Pälsdjursallergi i skolan och vägledning om arbetande hundar. Två experter var inbjudna för att berätta om sitt arbete kopplat till att "arbetande hundar" blir ett allt vanligare fenomen i skolmiljön, vilket orsakar problem för elever med hundallergi.

Marie-Louise Luther, intressepolitisk handläggare inom miljö- och funktionshinderpolitik på Astma- och Allergiförbundet, presenterade Praktisk vägledning om pälsdjursallergi och arbetande hundar i skolor som hon varit drivande i att ta fram. Marina

Jonsson, allergisjuksköterska och allergisamordnare inom Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM), deltog för att berätta om forskningsläget när det gäller pälsdjursallergier och dess hälsoeffekter.

Vägledningen om arbetande hundar i skolan presenterades i juli 2021 och finns publicerad på Astma- och Allergiförbundets hemsida. Vi skrev om den i förra numret av Hussvalan. Förutom Marina Jonsson har även Svenska barnläkarförningens allergisektion samt Astma-, allergi- och KOL-sjuksköterskeföreningen (ASTA) deltagit i arbetet. Medan Marie-Louise Luther fokuserade på

att berätta om hur man tänkt för att införa en process som innefattar riskbedömningar i skolan, så att alla kan göra sig hörda i förväg, så berättade Marina Jonsson om hur exponering för hund i skolan kan få konsekvenser för allergiska elever. Förutom ökad medicinering, så har det konstaterats att elever som utsätts för pälsdjursepitel i skolan drabbas av försämrad koncentrationsförmåga och trötthet. Det är riskfaktorer för själva skolprestationen som sådan.

I den diskussion med publiken som följde efter seminariet, kom det upp att införandet av arbetande hundar i skolan är ett stort arbetsmiljöproblem för allergiska lärare. Det poängteras också i vägledningen att andelen vuxna med pälsdjursallergi är betydligt

större än antalet barn – medan 15 till 20% av de vuxna är allergiska så är cirka 6% av tolvåringarna allergiska mot pälsdjur. Under diskussionen framkom det att anonyma lärare hört av sig till Astma- och Allergiförbundet och uttryckt sin oro över fenomenet med hundar i skolan.

Slutsatsen blev att arbetsmiljölagen gäller för både barn och vuxna. Marie-Louise Luther refererade till Arbetsmiljöverket som en viktig aktör i fastställandet av föreskrifter för arbetsmiljön.

Kanske är det nästa framtida viktiga fokusområde, nu när hundintresset ökat så kraftigt i samhället?

[Länk till vägledningen om pälsdjursallergi och arbetande hundar i skolor](#)



BARN OCH UNGDOMAR ÄR KÄNSLIGARE ÄN VUXNA FÖR MILJÖN DE LEVER I. DERAS KROPPAR UTVECKLAS FORTFARANDE.

ÄNDÅ ÄR KUNSKAPEN MEST BASERAT PÅ VUXNA. DET GÖR MILJÖHÄLSORAPPORTEN FÖR BARN RIKTIGT VÄRDEFULL.

NYA MILJÖHÄLSORAPPORTEN FÖR BARN VISAR UPP BARNENS LIVSMILJÖ I STORSTAN

Stockholms län är en av Europas snabbast växande storstadsregioner med både höga födelsetal och stor inflyttning. Detta innebär rejäla utmaningar för att kunna möta behovet av bostäder, infrastruktur, skolor, förskolor, vårdinrättningar med mera. Rapporten speglar hälsan hos en särskilt känslig del av befolkningen och den generation som skall växa upp och leva i det samhälle vi bygger idag.

Jämför vi oss med omvärlden är livsmiljön god här i Stockholm. I stort sett så har vi tillgång till rent vatten, frisk luft, bra bostäder och ett välutbyggt samhälle som

erbjuder utbildning, sjukvård och kollektivtrafik för alla. Möjligheten till fysisk aktivitet och rekreation är också stor. Allemansrätten ger alla rätten att vistas ute i skog och många stockholmare har nära till grönområden att ströva i.

Men det finns också mycket som behöver förbättras. Föroreningar i både luft, mark och vatten är för stora på många håll. Förtätningen av storstadsområdena ökar miljöbelastningen. Många av de produkter vi använder idag gör att kemikalier kommer ut i luften och kan påverka oss, i första hand inomhus, bland annat via damm

på ytor och golv. Här är små barn, som kryper eller leker på golvet och gärna stoppar saker i munnen, extra utsatta.

TRENDER

Allergi och överkänslighet

Miljöfaktorer påverkar risken att utveckla allergi. De flesta skattar sina barns hälsa som god eller mycket god: 97 procent hos fyra-åringarna och 94 procent av tolvåringarna. Men det finns en skillnad hos barn med en underliggande sjukdom. Andelen barn med astma eller allergi som har en god eller mycket god hälsa är lägre för både fyra- och tolvåringar än för åldersgrupperna som helhet.

Allergisnuva är vanligare hos lite äldre barn, 15 procent av

tolvåringarna och 5,2 procent av fyraåringarna uppges ha allergisnuva. Astmasymtom är vanliga redan från cirka ett års ålder och orsakas oftast av virusinfektioner, medan allergisnuva från till exempel pollenallergi oftast utvecklas först i skolåldern 15 procent av fyraåringarna och 10 procent av tolvåringarna astma. Även eksem är vanligt bland barn och ungefär hälften av dem som utvecklar eksem får det redan i ettårsåldern. För en del barn växer dock besvär av både astma och eksem bort.

Olika miljöfaktorer är ofta utlösande eller förstärker allergiska besvär. Förutom kyla och ansträngning besväras barn med astma och allergi i större utsträckning än andra
forts sid 6

forts fr sid 5

barn av tobaksrök, klorlukt, damm, starka parfymer, rengöringsmedel och avgaser.

Luftföroreningar

Luftkvaliteten i Stockholms län har blivit bättre på senare år men fortfarande klarar de ändå inte av att nå miljömålskraven.

Sot och partikelhalter har minskat kraftigt. Men minskningen av kvävedioxid har planat ut, och det har de gjort eftersom antalet dieselfordonen blivit fler. Mest utsatta är de som bor nära större vägar och trafikleder.

Luftföroreningar kan både orsaka och förvärra sjukdomar. Barn är extra känsliga eftersom de andas mer i förhållande till sin kroppsvolym så dålig luft ökar risken att utveckla astma och luftvägsproblem samt nedsatt lungfunktion. Fler barn i bostäder med fönster mot en större väg påverkas av avgaser, drygt 14 procent i jämförelse med 6,3 procent för de

som bor utan ett fönster mot en trafikerad väg.

Inomhusmiljö

Barn tillbringar mycket tid inomhus, i hemmet, i förskola/skola på fritiden. Sett över tid har boendemiljön förbättrats, men det finns stora skillnader. De som bor i flerbostadshus, framförallt hyresrätter, rapporterar fler problem. Hyresrätter i socioekonomiskt svaga områden är ofta mer eftersatta. Trångboddheten har ökat de senaste årtiondena. Att bo trångt ger en sämre miljö då ökad fukt och kondensation i kombination med otillräcklig ventilation ökar risken för mögel och högre halter av kemikalier från byggmaterial. Dålig inomhusmiljö är kopplat till hälsobesvär som astma och allergi, men även till symptom som huvudvärk och trötthet. Fler tolvåringar har nu besvär av inomhusmiljön minst en gång i veckan jämfört med läget för tio år sedan. Det vanligaste besväret är trötthet, följt av huvudvärk.

FAKTA

Miljöhälsorapporten för barn är framtagen av Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM) vid Region Stockholm.

Den bygger på miljöhälsoenkäten 2019 som skickades ut till 34 800 hushåll i regionen.

Miljöhälsorapporten ges ut vart fjärde år. Förra rapporten kom 2017

Ladda ner den från camm.regionstockholm.se.

Klicka på "Våra rapporter". eller [klicka här>>>](#)

NYA HEMSIDAN KLAR

Snabbare och aktuellare än tidigare

STOCKHOLM-MO.ASTMAOALLERGIFORBUNDET.SE

Astma- och Allergiföreningen i Stockholm m o

Vi är lokalföreningen för dig som bor i Stockholm stad och närliggande kommuner. Kontakta oss om du har några frågor om vår verksamhet eller vill komma i kontakt med oss.

OM OSS

Aktuellt i vår





Allergierna är en av de stora kroniska sjukdomarna men med en vård som har stora brister. Det visar också resultaten från förbundets medlemsenkät som presenterades på föreningens webinar.

ALLERGIVÅRDENS BRISTER OCH UTMANINGAR

En torsdag i mitten på februari höll föreningen ett uppskattat webinar om allergivårdens brister och utmaningar. Här presenterade förbundets vårdpolitiska handläggare Anna-Karin Klomp vad förbundets medlemmar ser som viktigast att förbättra.

Förbundet har skickat ut enkäter via

e-post till medlemmarna med frågor om allergivården och fått in 2 700 svar. Det började 2020 och gjordes om året efter – och det ska fortsätta att vara en årlig enkät.

Det är enkelt att konstatera att bristerna är många och stora. Allra viktigast tycker medlemmarna det är att förbättra övergången

från barn- till vuxenvård och att samverkan blir bättre mellan primärvård och specialistvård.

Enkätsvaren visar också tydligt att det fungerar riktigt dåligt med att erbjuda patientutbildning. Samma sak gäller, faktiskt rätt märkligt, när det gäller att erbjuda patienter en skriftlig personlig handlingsplan. Märkligt eftersom man vet att astmabehandling fungerar åtta gånger bättre om patienten får en sådan. Och att läkaren ger en sådan kan inte vara dyrt.

Bara hälften har en personlig handlingsplan – och då har många den inte skriftlig och inte uppdaterad.

Allergivården är också betydligt sämre för vuxna än för barn och

unga. För barn anser 52 procent att vården är dålig på att erbjuda en personlig handlingsplan. När det gäller vuxna är procentsiffran uppe i 71 procent.

2021 års medlemsenkät ställde också frågor om inställningen till digital vård. Uppfattningarna skilde sig rejält. En del tyckte att den egentligen inte var någon vård alls medan andra tyckte den var bra till det mesta. En kommentar många hade var att man slapp resa och utsätta sig för dofter.

Men en uppfattning många ändå hade var att digital vård hade en funktion och fungerade bra för uppföljning och avstämning, alltså där man redan mött varandra vid ett fysiskt möte.



Varje vecka

Tips på
Digitala föreläsningar
Stadsvandringar
med mera

Prenumerera på

ABF Stockholms veckobrev
gå till www.abfstockholm.se
och gå längst ned på sidan



NU ÄR RESTRIKTIONERNA BORTA.

VI KAN TRÄFFAS BÅDE VIA
SKÄRMAR OCH UTAN DEM.

NU BÖRJAR AKTIVITETERNA
VÄXA FRAM ALLT EFTERSOM.

KOM MED FÖRSLAG!

VAD VILL DU FÖRENINGEN SKA
ORDNA?

SE TILL ATT DU FÅR SÅ FÄRSK INFORMATION

SOM MÖJLIGT OM VAD SOM ÄR
PÅ GÅNG: SE TILL ATT DU FÅR
FÖRENINGENS NYHETSMEJL

SKICKA DITT FÖRSLAG PÅ VAD
FÖRENINGEN SKA GÖRA TILL

stockholm@astmastockholm.se

FÅR DU INTE REDAN
NYHETSBRÉVEN: MEJLA DIN
E-POSTADRESS TILL
SAMMA STÄLLE



YOGA KVÄLLSKURS VIA ZOOM FEM TISDAGAR KL 19

Andningsövningar, yogapass samt
meditation och en stilla stund.

Övningarna görs sittande på stol
eller stående - efter dina egna
förutsättningar. Du behöver inte ha
gjort yoga tidigare
Efter varje tillfälle får kursdeltagarna
ett kursblad med information och
övningar.

Instruktör: Agneta Löthgren,
certifierad yogalärare & terapeut

Start 8 mars
Kursdatum: 8/3, 15/3, 22/3, 29/3, 5/4
Avgift för 5 gånger 195 kr.

Mer info efter anmälan

ANMÄLAN: STOCKHOLM@ASTMASTOCKHOLM.SE



BOKCIRKEL FYSISKA TRÄFFAR

*"Att läsa utan att reflektera
är som att äta utan
matsmältning."*

- Edmund Burke

Läs en bok - träffas och byt
upplevelser och tankar från
läsningen i föreningens bokcirkel.

Starten har kommit av sig flera
gångar på grund av pandemin
men nu äntligen ser det ut att bli
av!

Anmäl intresse för att vara med
så kommer mer information



PROVA-PÅ-PADEL FÖR DIG 60+ TRE MÅNDAGAR KL 10

Padel har växt rekordsnabbt även när det gäller utövarnas ålder.

Här är tillfället för dig som fyllt 60 att testa den här nya enkla och roliga racketsporten.

Man är fyra på varje bana.
Racket ingår

Plats: Sickla centrum

Start: måndag 7 mars

Ingen avgift men om du inte kommer debiteras 80 kr/tillfälle

Mer information efter anmälan

ANMÄLAN: STOCKHOLM@ASTMASTOCKHOLM.SE



GUIDAD VISNING VÅRSALONGEN LÖR 19 MARS KL 14

Liljevalchs vårsalong är en kär och envis tradition sedan mer än 100 år

Föreningen ordnar guidad visning lördag 19 mars

Visningen tar 50 minuter.
Efteråt kan du fortsätta att titta dig omkring på Liljevalchs.
Entré ingår

Avgift 75 kr

Mer information efter anmälan

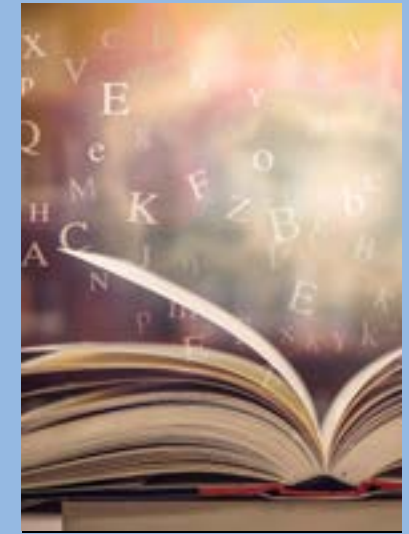


FUNKTIONSRÄTT- FRÅGOR I VALET! TRE SEMINARIER I VÅR

Vad tycker partierna i Region Stockholm om funktionsrättsfrågorna? Under våren ordnar Funktionsrätt Stockholms län tre digitala politikerutfrågningar.

- Fre 25 mars 9⁰⁰-10⁰⁰
Kollektivtrafik och färdtjänst
- Ons 20 april 9⁰⁰-10⁰⁰
Hjälpmiddel och rehabilitering,
- Tors 19 maj 9⁰⁰-10⁰⁰
Hälso- och sjukvård.

Läs mer och anmäl på
www.funktionsrattstockholmslan.se



FÖRENINGENS ÅRSMÖTE TORS 10 MARS 18³⁰

För första gången sedan 2019 kan vi se varandra på ett årsmöte utan skärmar.

Vi möts i Huvudsta, på Kristinelundsvägen 24

Ta del av vad föreningen gjort under 2021 och vad vi bör göra nu när pandemin förhoppningsvis släppt sitt grepp.

Årsmöteshandlingar finns på föreningens hemsida i tid innan årsmötet.

**VID FYSISKA TRÄFFAR:
KOM DOFT OCH RÖKFR OCH UTAN PÄLSDJURSHÅR I KLÄDERNA**



Astma och Alleraiförbundet

BLIR VI FLER
KAN VI GÖRA MER

VÄRVA EN MEDLEM

När vi blir fler medlemmar hörs vi bättre, vi blir ännu fler som ställer krav på en god vård och som bidrar till en bättre vardag och ett friskare liv för alla med astma och allergi eller annan överkänslighet.

Som medlem bidrar man till forskning, påverkan och information om astma och allergisjukdomar så att hela samhället fungerar väl för alla människor. Här i Stockholm men också i resten av Sverige.

Bara 20 kr per månad

Nya medlemmar betalar 250 kr hela 2022 men betalar man via autogiro blir det bara 20 kr per månad - löpande.

Du kan också lägga till familjemedlemmar för 50 kr per person eller 4 kr per månad!

Bli medlem direkt på [förbundets hemsida](https://astmaoallergiforbundet.se) eller mejla medlemsregistret@astmaoallergiforbundet.se

- Sajter med viktigt vetande**
- allergicentrumstockholm.se •
 - allergiakademin.astmaoallergiforbundet.se •
 - stockholm-mo.astmaoallergiforbundet.se •
 - ki.se/forskning/tema-allergi •
 - ungaallergiker.se •
 - Tobaksfakta.se •

Hälsa
är summan av alla sjukdomar
man inte har

- Poddtips**
- Somna med Henrik •
 - På djupet. Socialstyrelsens pod •
 - Riskzonen med bla Emma Frans •
 - Kvällspasset i P4 •
 - Smartare fitness •

Skicka in dina bästa poddtips till
stockholm@astmastockholm.se

Meningen med livet

kan inte vara en god hälsa. För då
har alla människor hittills miss-
lyckats.
De har dött.

Saxat ur Blandaren

- Han kastade ett öga åt vardera hållet och störtade blint vidare.
- Bagaren smet • Pennformeraren spetsade örnen
- Jag tror jag är skeptiker eftersom jag tvekar på om jag är det.

TÄVLING

SMÅ FISKAR SOM FAR OMKRING

I tävlingen finns 23 fiskar 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 20 av fiskarna, de övriga tre (3) hittar du och skickar in till oss som lösenord.

Som ledtråd har vi har angett första bokstaven i namnet och det totala antalet bokstäver i hela ordet inom parentes.

Skicka in ditt svar senast 20 mars:

e-post stockholm@astmastockholm.se eller posta till

Astma- och Allergiföreningen i Stockholm, Kristinelundsvägen 24,
171 50 Solna

Glöm inte att ange namn och adress!

Tre vinnare får varsin Sverigelott

ABBORRE
 BRAXEN
 F.....(8)
 GÄDDA
 GÖS
 HARR
 LAKE
 LAX
 MAKRILL
 MAL
 MÖRT
 PIGGHJ
 REGNBÅGE
 RUDA
 RÖDING
 R.....(9)
 SEJ
 SIK
 SILL
 S.....(9)
 SUTARE
 TORSK
 ÖRING

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



Fiskkakor utan ägg (8 port.)

Servera med grönsallad, kokta linser och en god sås (tex. Rhode Island eller Caesardressing, tidigare publicerade här). Fiskkakorna går utmärkt att göra även på tex. torsk och fungerar fint att frysa. Tål man skaldjur kan man ersätta fisken med köttet från en hel krabba. Då blir det Baltimore crab cakes.

Text och bild: Per Wiklund

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1 kg rå laxfilé | 2 msk fänkålsfrö (alt. kumminfrö) |
| 1 förp. kokta kikärter | 1 fiskbuljongtärning |
| 2 dl havregrädde | 1 msk torkad dragon |
| 2 charlottenlökar | 1 msk torkad timjan |
| 2 vitlöksklyftor | 3 msk dijonsenap |

- Hacka löken grovt och lägg i en matberedare modell större.
- Hacka buljongtärningen fint och lägg i matberedaren tillsammans med kryddor och senap. Håll ned hela förpackningen kikärter med spad och allt.
- Lägg ned laxen (utan skinn) i bitar, håll på havregrädden och kör till en jämn smet.
- Forma biffar grovs med en stor sked som doppas i vatten mellan varje biff så att smeten inte fastnar.
- Kakorna steks i het panna med mycket olja 2-3 minuter per sida.

Astma- och Allergi- föreningen i Stockholm

Kristinelundsvägen 24; 171 50 Solna
stockholm@astmastockholm.se
foreningar.astmaoallergiforbundet.se/stockholm

B

Porto
betalt

VI GÅR MOT BÄTTRE TIDER Nu vaknar aktiviteterna till liv igen!

Du kan alltid nå oss genom att mejla eller posta. Men allas insatser sker helt ideellt Så det kan dröja några dagar innan du får återkoppling.

stockholm@astmastockholm.se

Allergiföreningen Stockholm m o
Kristinelundsvägen 24; 171 50 Solna

Följ oss

Facebook:

Astma- och Allergiföreningen i Stockholm
Astma- och Allergiregion Stockholm-Gotland

Hemsidor

stockholm-mo.astmaoallergiforbundet.se
foreningar.astmaoallergiforbundet.se/stockholm-gotland
allergicentrumstockholm.se