



Pollenallergi

För förskolan och skolan



Marina Jonsson, allergisamordnare, specialistsjuksköterska, med dr,
Catherine Fahlén- Zelande, allergikonsulent, specialistsjuksköterska
Centrum för arbets- och miljömedicin



Disposition

- Allmänt om pollenallergi
- Elevhälsoportalen
 - Vad kan ni göra i förskolan och skolan för att hjälpa barn med pollenallergi
- Fall
- Tid för frågor



Det här är Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.

[Nyhetsbrev](#)

Allergiprevention på individ och samhällsnivå

Mål: Förbättra omhändertagandet, öka livskvalitén och minska konsekvenser i vardagen för barn och ungdomar som lever med allergi, eksem och astma

Fokus

Allergi och luftvägssjukdomar som kan kopplas till:

- Miljöfaktorer inomhus och utomhus (t.ex. pälsdjur och pollen)
- Exponering för olika sorters produkter och material i arbetet eller på fritiden (t.ex. nickel)

Kunskapsspridning

- Utbildning till personal i förskola och skola om hur allergisjukdom kan hanteras
- Nätverk och seminarier för skol sköterskor och hälso- och sjukvårdspersonal
- Samarbete med Astma- och allergiförbundet

Kunskapskällor



Kartläggningar och forskningsresultat, t.ex. miljöhälsorapporter och publikationer från Bamse-projektet

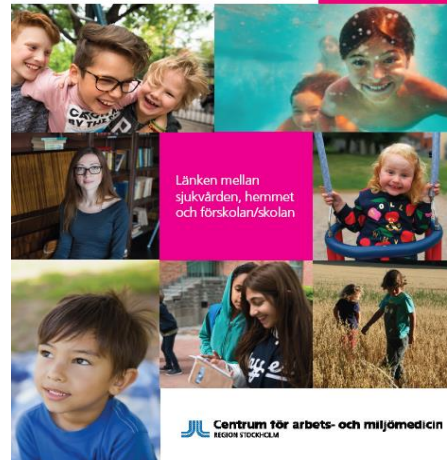
elevhälsoportalen



Evidensbaserad kunskap
www.elevhalsoportalen.se



Allergikonsulenter



Att göra skillnad i vardagen för barn och unga med allergi

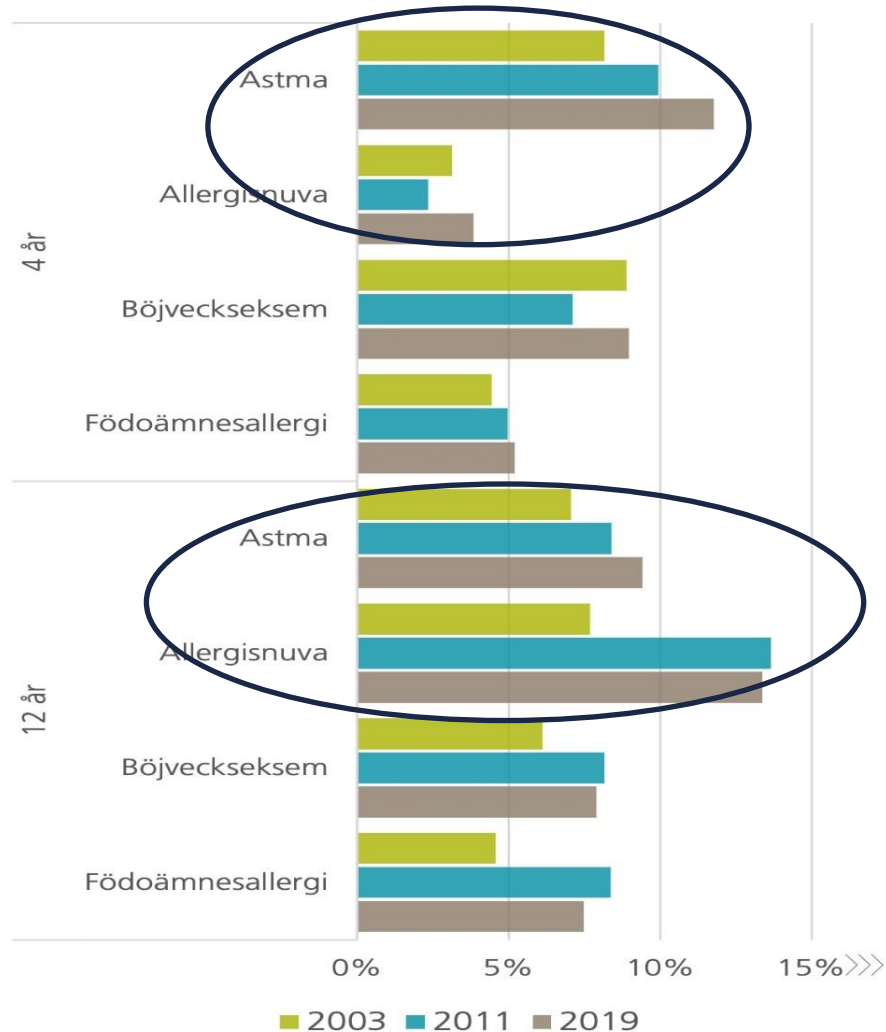
- Allergiförebyggande arbete i Stockholms län

Marina Jonsson, Ulla-Britt Andersson, Catherine Fahlén Zelandar, Alexandra Lövquist, Leena Oscarson, Emmanouela Sdona, Annelie Turesson.
Redaktör: Charlotte Danielsson

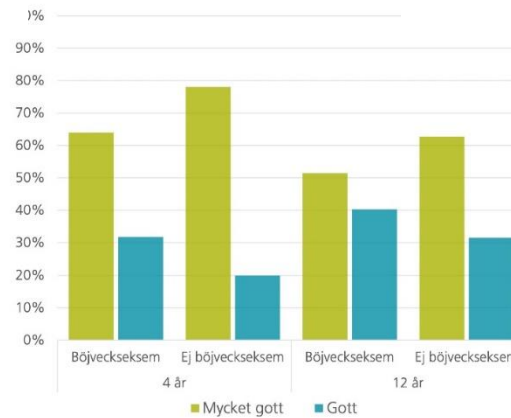
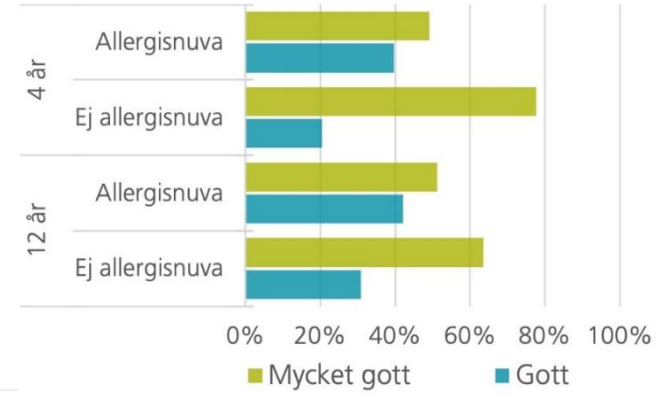
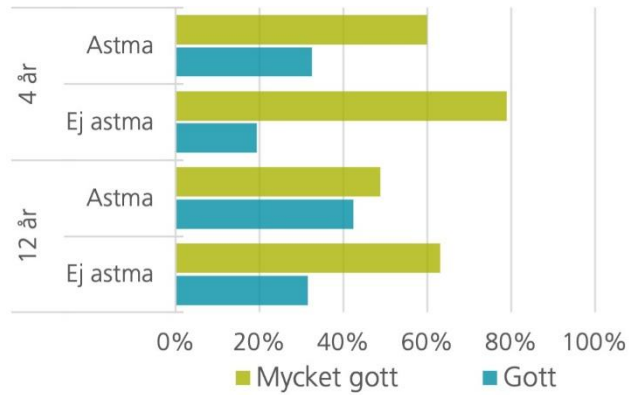


att-gora-skillnad-i-vardagen-for-barn-och-unga-med-allergi-tillganglig.pdf (regionstockholm.se)

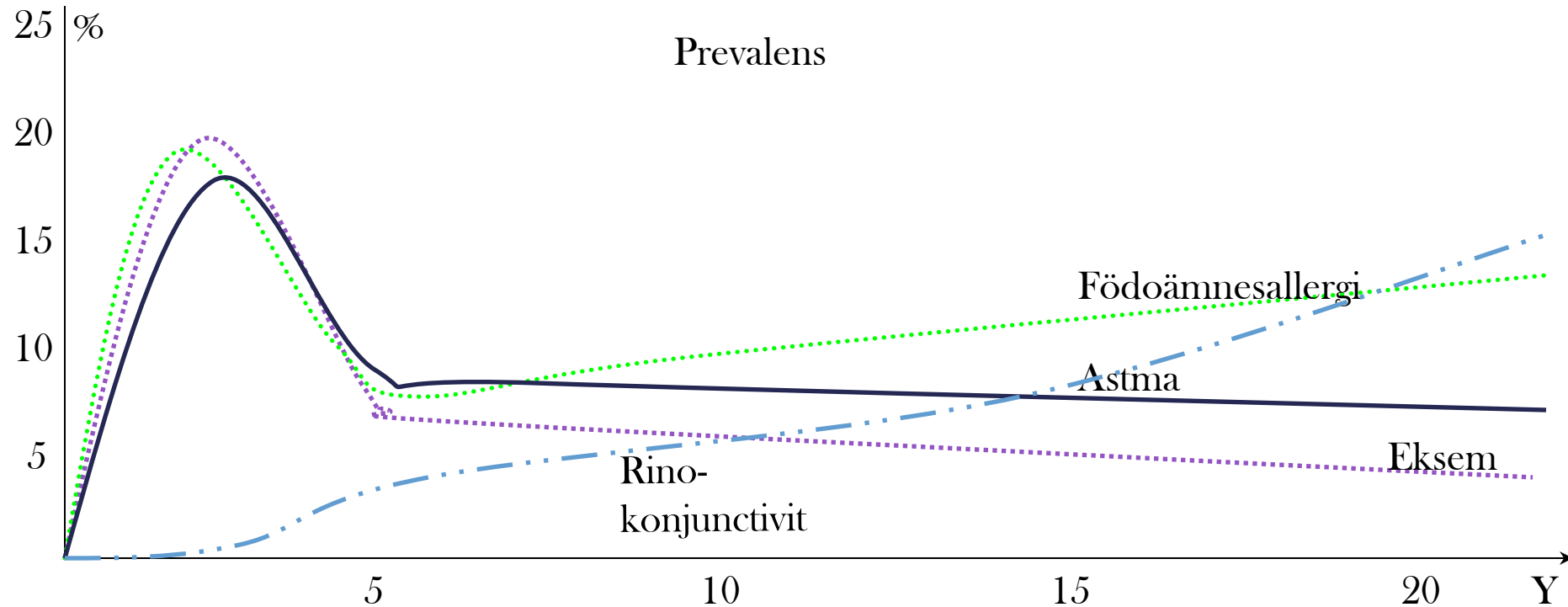
Läkardiagnostiserad allergisjukdom



Allmänt hälsotillstånd i relation till allergisjukdom



Den allergiska marschen



Pollentrender 1973-2024 (Stockholm)

- Lövträden har en tidigare starttid (Hassel, Al, Alm, vide ek, björk och tall)
- Gräs och gråbo slutar senare
- Alm, vide, björk (20 dagar) har längre säsong än tidigare
- Gräs och gråbo (39 dagar) har längre säsong än tidigare



Ärftlighet ökar risken



Att leva i storstan kan öka risken för pollenallergi

- Risk för allergi mot pollen kan öka vid samtidig exponering för luftföroreningar
- Pollenallergi kan utvecklas av det urbana livet i storstan
- När man inte är ute i naturen har man inte chans att utveckla tolerans



Att födas under pollensäsong kan eventuellt öka risken



Att växa upp på bondgård med djur kan minska risken för pollenallergi



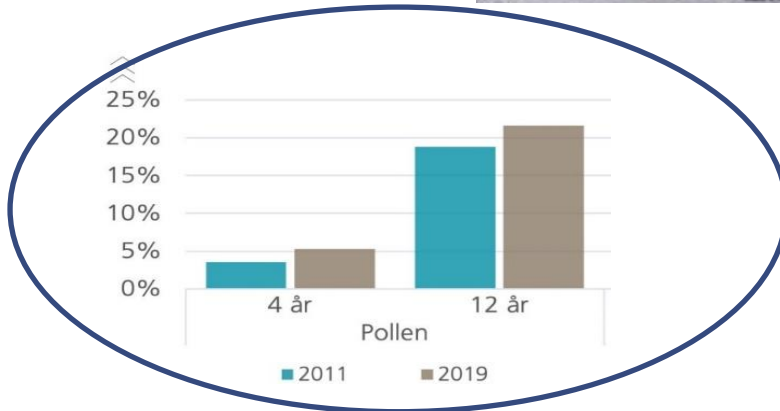
Pollenallergi påverkar skolprestation

Pollenallergi hos elever påverkar skolprestationer negativt under pollensäsong, men långsiktigt innebär det troligen inte sämre akademiska slutresultat.

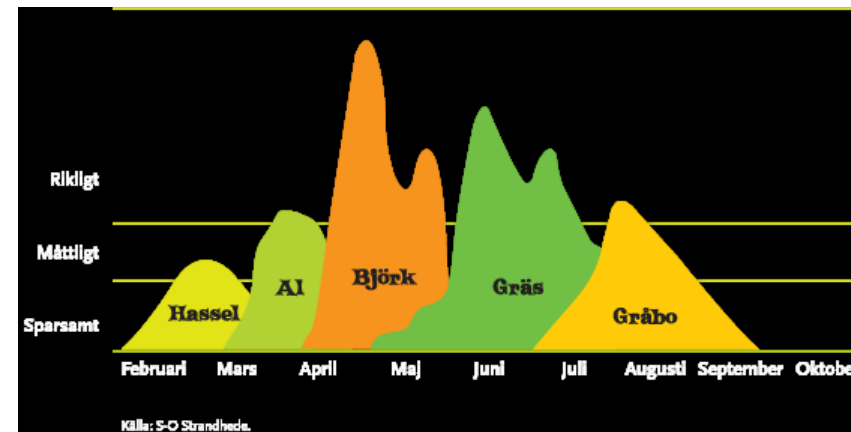
- Försämrar kognitiv funktion, sömn, livskvalitet
- Elever med astma har visat få sämre betyg än elever utan astma
- Examinations stress påverkar allergiska elevers sömn, oro och stress beteende mer än icke-allergiska individer
- Pollenallergi under pollensäsong påverkar koncentration, inläring, problemlösning och minnestest negativt
- Astma eller allergi påverkar inte slutbetyget i nian negativt



Pollen



Regionala miljöhälsoberapporten 2021

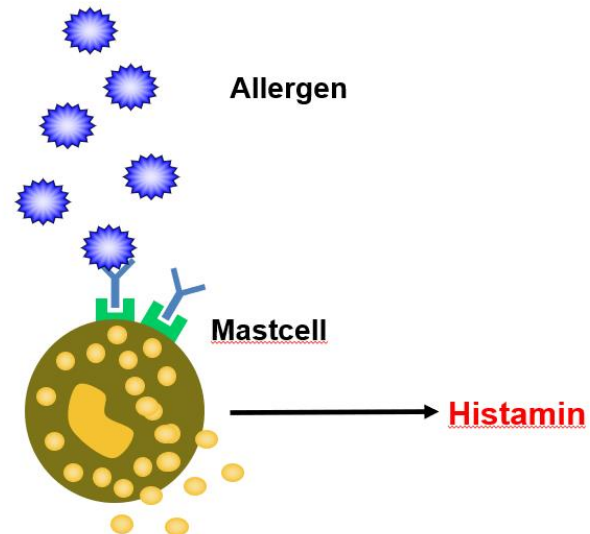


Pollenallergi

- Immunförsvaret överreagerar på pollen (allergener) i luften.
- En allergisk inflammatorisk reaktion ofta i näsan, ögonen eller luftvägarna

Allergener:

Äggviteämnen (proteiner)
allergiframkallande ämnen som ger symptom



Symtom

- Röda och kliande ögon
- Klar rinnsnuva
- Klåda i näsan
- Nästäppa
- Upprepade nysningar
- Trötthet
- Rethosta
- Astma
- Andningssvårigheter
- Eksem kan förekomma
- Försämrad livskvalité

Vid allergi är det ofta klåda i näsan och rinnsnuva; rikligt med klart och vattnigt snor som ibland kan forsa fram

Vid förkylning ger ofta efter hand en tjockare snuva med ibland gul-grön färg med ibland slem i luftvägarna
Ibland feber och ont i kroppen

Konjunktivit

- Inflammation i bindehinnan. Symtom i form av rodnad, klåda och svullnad.
OBS! Ögonvärk/ljusskygghet hör inte till symtombilden!



Allergisk rinit (allergisk näsa)

- Den överlägset vanligaste atopiska manifestationen bland skolbarn och unga vuxna. Prevalens 15-25%
- Pollenallergi vanligast, sedan pälsdjur



Foto: Rikard Andersberg



Allergisk rinit

efter kontakt med pollen, pälsdjur, kvalster, födoämnen

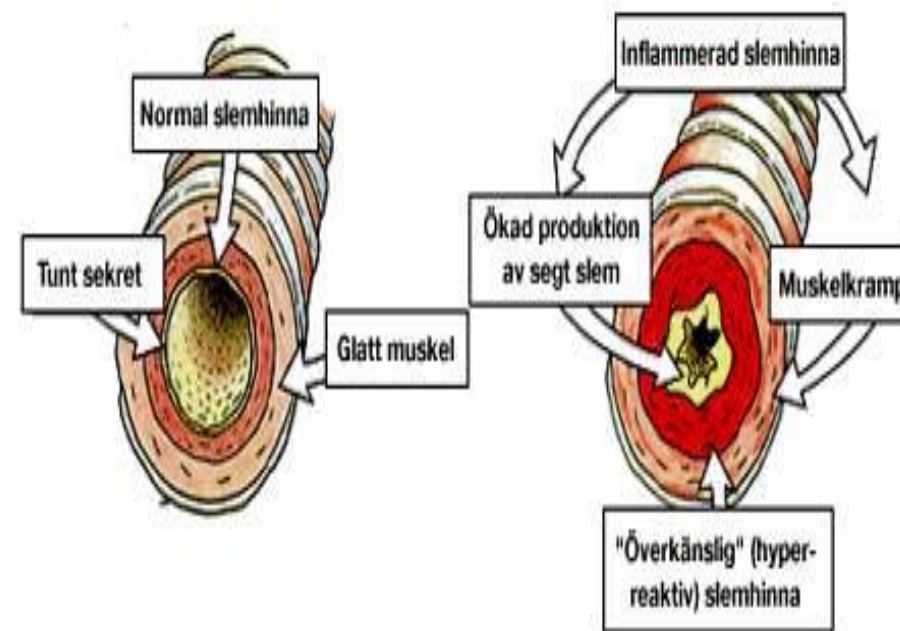
Symtom

- Långdragen snuva eller nästäppa utan förkylning
- Ofta i kombination med rinnande och kliande ögon
- Obehandlad ger försämrad livskvalitet

Astma

Symtom

- Pipande och väsande andning
- Hosta
- Långvarig hosta
- Trötthet, bristande koncentrationsförmåga/prestationsförmåga (hos äldre barn)
- Tungt att andas vid ansträngning (äldre barn)



Astma är en kronisk, inflammatorisk luftvägssjukdom med en variabel luftvägsobstruktion och en ökad känslighet i luftvägarna för olika stimuli. Luftvägsobstruktionen vid astma orsakas av sammandragningar i den glatta muskulaturen runt luftvägarna i kombination med ödem i slemhinnan. (Läkemedelsverket 2023)

Korsreaktioner

- Lövträd: Hasselnöt, jordnöt, alla stenfrukter och kärnfrukter (äpple, päron, persika etc), kiwi, morot och potatis
- Gråbo pollen: selleri, persilja, koriander, kamomill
- Baljväxter: Ärter, bönor, linser, sojaböna, jordnöt, lakrits
- Timotej: Vete
- Ragweed (malnörtsambrosia)– Melon-gurka-banan

Korsallergier kan orsaka obehagliga lokalsymtom men leder sällan till allvarliga reaktioner

Allergiutredning

Man behöver inte alltid testa sig för pollenallergi
Prova och behandla

- **Hudtest**

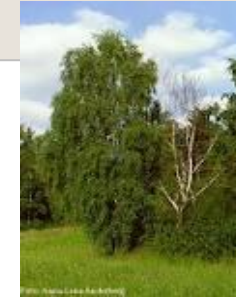
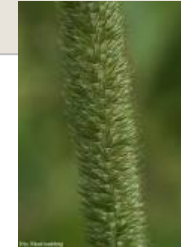
Pricktest förekomst av specifika IgE-antikroppar i huden

- **Blodprov Specifikt IgE i blod**

- **Screening: Phadiatop**



Allmänna råd



- Börja med allergimediciner i tid
- Följ pollenprognoser
- Skölj ansikte och ögon med vatten
- Duscha håret innan läggdags så kan du undvika pollen på kudden
- Duscha även av husdjuren om det går- speciellt om de sover i samma säng. Mycket pollen fastnar i deras päls.
- Häng ej ut tvätt eller sängkläder under pollensäsong
- Tvätta gardiner och andra textilier efter pollensäsongen
- Undvik att träna utomhus under pollensäsongen eller träna tidigt på morgonen
- Vädra tidigt på morgonen och sent kvällen eller efter regn.
- Undvik tobaksrök och luftföroreningar så gott det går
- Tänk på att blommor också har pollen på sig
- Byta kläder när man kommer in
- Var extra försiktig om du har astma- tänk på att allergin påverkar både övre och nedre luftvägar

Pollenrapporten.se

[Om webbplatsen](#) [Kontakt](#) [RSS](#) [English](#)




Naturhistoriska
riksmuseet

[Start](#) [Prognos för hela landet](#) [Prognoser](#) [Pollenkalender](#) [Appen](#) [Om pollen](#)

Stockholm idag

Hassel
AI


Låga
Måttliga till höga

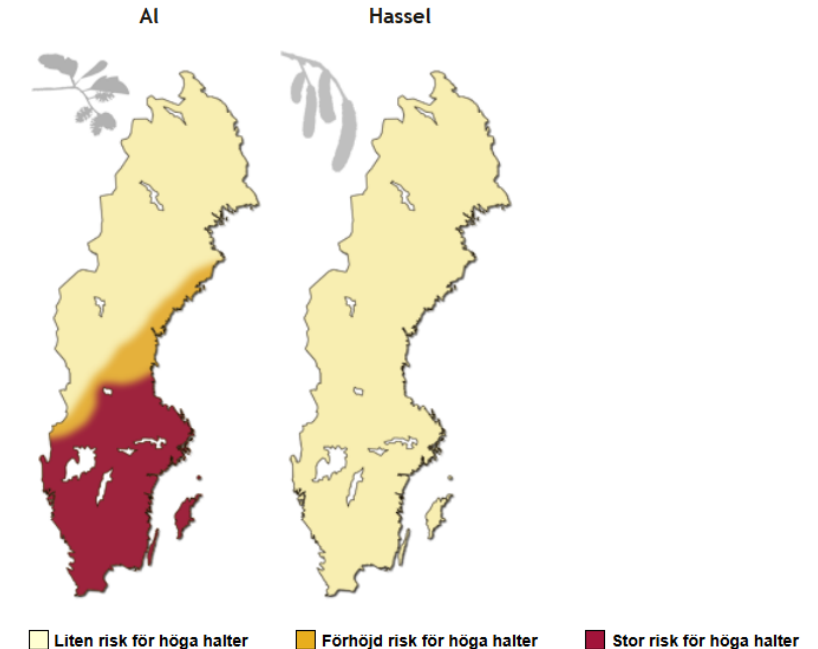
[Se hela prognosen](#)

Välj stad för prognos (mätstation)

Stockholm 

Välkommen till Pollenrapporten

Pollenriskprognos 15 - 17 mars



Ha koll på
pollenhalterna!!
Om pollenhalterna är
höga ökar risken att
det är allergi

Behandling

- *Målet är symtomfrihet*
- Nässköljningar
- Lokal eller peroral antihistaminbehandling
- Nässpray (kortison, antihistamin)
- Perorala steroider
- Allergenimmunoterapi (AIT) genom injektion eller tabletter
- Inhalationsmediciner om astma



[Nässpray - Janusinfo.se](https://janusinfo.se/nasspray)

Använd höger hand
för att spray i vänster
näsborre och tvärt
om. För att undvika
nässkiljeväggen

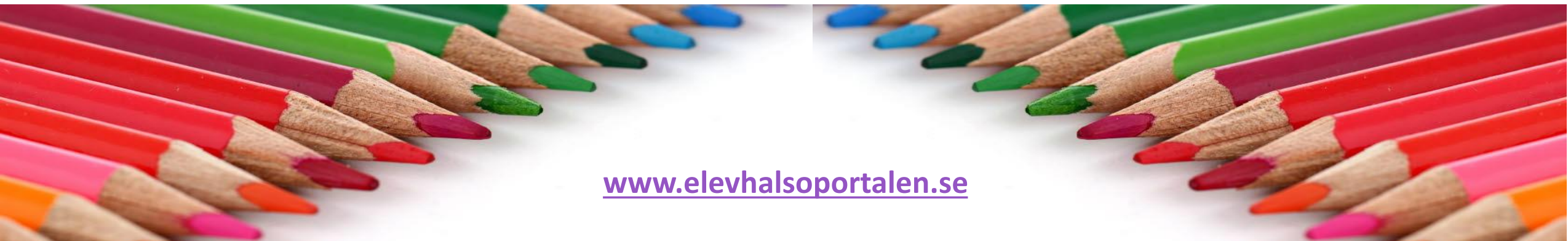
Patientfall – Siri, 6 år

- Pollenallergi som orsakar astmasymtom, snuva och kliande ögon från mars till midsommar
- Går på förskola – ska börja i skolan till hösten
- Behöver få inhalationer under dagen ibland
- Har stor frånvaro på grund av astmasymtom och trötthet
- Kan inte leka ute med de andra barnen på grund av andningsbesvär
- Vårdnadshavare är oroliga för att Siri inte mår bra under dagen
- Vaknar på natten pga hosta



Elevhälsportalen.se

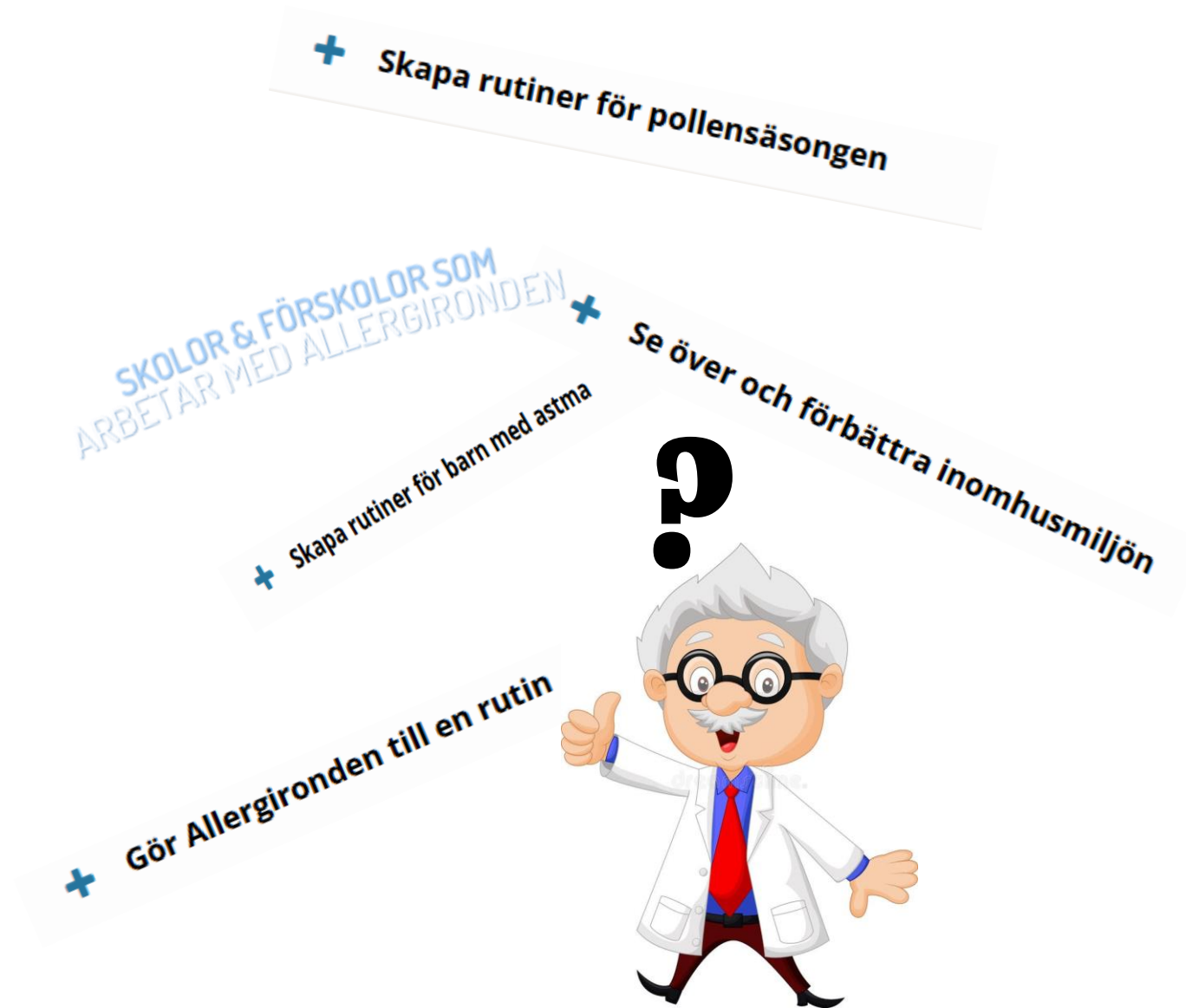
- Har insatser på *både* på **strukturell och individuell** nivå
- Både ***miljö-*** och ***pedagogiska anpassningar*** måste användas
- Elevhälsportalen är ett bra verktyg för anpassningar som är ***evidensbaserade***
- Personalen bör få handledning i hur de kan använda den för att omsätta rekommendationerna till den egna verksamheten för att öka möjligheten för barnet att nå utbildningens mål.



Strukturella insatser

Vid allergi bör åtgärder vidtas för att minska försämring

- "Skapa rutiner för pollenssäsongen".
- "Se över och förbättra inomhusmiljön".
- "Gör allergironden till en rutin".



Inomhusmiljön

- Har stor betydelse
- Samlas damm och därmed allergiframkallande ämnen
- Brister i inomhusmiljön är förknippade med mer hälsobesvär

— Se över och förbättra inomhusmiljön

I skolan ansamlas ofta damm och allergiframkallande ämnen (allergener) på grund av att många personer rör sig på en mindre yta och där tillbringar många elever en betydande del av sin dag.

En bristfällig inomhusmiljö är förknippat med ökade hälsobesvär hos barn med astma och allergi. Andra hälsobesvär som kan uppkomma på grund av bristfällig inomhusmiljö är trötthet, huvudvärk, koncentrationssvårigheter, hudutslag och irritation av slemhinnor och ögon. Dessa besvär kan ha samband med astma och allergier mot pollen, pälsdjur och kvalster. Det är därför av stort värde att göra en genomgång av skolans inomhusmiljö för att minska symtomen hos dessa barn. En god inomhusmiljö i skolan är dessutom positivt för allas hälsa och dessa åtgärder har även positiva effekter på elevers prestationer.



Minimera nivåer av pollenhalter i inomhusmiljön

- Pollen fastnar i damm, hår, kläder, textilier
- Håll fönster och dörrar stängda
- Rutiner för kontroll av ventilation och luftomsättning
- Städa regelbundet och våttorka ytor eftersom damm bär pollen

Förslag på åtgärder

För att åstadkomma en god inomhusmiljö bör skolan:

1. Sträva efter en god luftomsättning.
2. Undvik inredning som samlar damm.
3. Uppmärksamma eventuell fuktproblematik.
4. Städa noggrant och regelbundet.

Kvalster

Kvalster förekommer i regel inte i skol- eller förskolemiljö om inte det finns fuktskador eller dålig ventilation.

God ventilation för bättre hälsa

Bra ventilation är viktigt för att minska allergiska besvär hos barn med astma och allergier

Så här säkerställer du god och fungerande luftomsättning:

- Kontrollera ventilationens funktion
- Gör regelbundna kontroller av ventilationsutrustningen.
- Genomför obligatorisk ventilationskontroll (OVK) minst var 3:e år.
- Byt filter i ventilationssystemet
- Byt filter minst 1 gång per år för att hålla systemet effektivt.

Tecken på att luftkvaliteten kan vara bristfällig är när:

- luften känns kvalmig och den har en avvikande lukt.
- det förekommer påtagliga eller besvärande lukter från andra platser än i den egna lokalen, till exempel att det luktar matos i klassrummen.
- rummen saknar ventilationssystem eller överluftsdon. (Ett överluftsdon är ett ventilationstillbehör som ser till att luft kan strömma över från ett rum till ett annat och därmed skapa balans i ventilationen).

Undvik inredning som samlar damm

Så kan halterna av damm och allergiframkallande ämnen (allergener) minskas:

- Undvik textilinredning (gardiner, mattor, filter med mera.) så mycket som möjligt
- Undvik heltäckningsmattor
- Välj skåp med dörrar och lådor med lock som förvaring
- Undvik stoppade möbler i den mån det går



Städa ofta och effektivt

Genom regelbunden och noggrann städning kan mängden damm och allergiframkallande ämnen minskas.

Råden för förskolor och skolor innefattar:

- Frekvent städning som innefattar lokaler, möbler och inredning
- Rum som används mycket bör städas dagligen
- Rengör textilier som används som till exempel filter, kuddfodra och madrassöverdrag
- Följ upp och kontrollera städningen.



Följ Folkhälsomyndighetens städråd:

[FoHMFS 2014:19 Folkhälsomyndighetens allmänna råd om städning i skolor, förskolor, fritidshem och öppen fritidsverksamhet \(pdf, Folkhälsomyndigheten, folkhalsomyndigheten.se\).](#)

Erbjud anpassad fysisk aktiviteter och utomhusaktivitet

- Pedagoger måste veta vem som har pollenallergi
- Förutse om risk för ökade besvär föreligger
- Kommunicera om symtom med VH/barn
- Hjälpa/påminna om att ta medicin innan aktivitet
- Planera aktiviteter så barn med pollenallergi kan delta
- Erbjud anpassade aktiviteter och vila inomhus utan att exkludera
- Erbjud betygsgrundande aktiviteter vid annan tillfälle än under pollensäsong

Användbara instrument

Den digitala checklisten Allergironden är framtagen av Astma-och Allergiförbundet som en hjälp för er att upptäcka och åtgärda eventuella risker för barn med allergi i skolmiljön:

[Allergironden \(allergironden.se\)](https://allergironden.se)

Följ pollenprognoserna under pollensäsongen, så att det blir lättare att planera aktiviteter.

[Pollenrapporten \(pollenrapporten.se\)](https://pollenrapporten.se)

Elevhälsportal.se www.elevhalsoportalen.se



Patientfall – Siri

Siri behöver anpassningar på förskolan och i skolan

Inomhusmiljön behöver optimeras – allergironden – OVK – filterbyte – textilier- städning

Inte vädra eller släppa in pollen

Kläder behöver borstas av innan ingång

Siri behöver tvätta händer, kanske ansikte

Vila måste ske inomhus (i förskolan)

Siri måste kanske erbjudas aktiviteter tillsammans med andra barn inomhus

Siri måste få hjälp/påminnas att ta sina mediciner vid behov

Kommunikation med VH är av väsentlig betydelse för behandling

Idrott under pollensäsong behöver anpassas utan att Siri känner sig utanför

Aktiviteter som utflykter bör anpassas så att ALLA kan delta utan att bli sjuka

Frånvaro behöver noteras



Varför är det viktigt med skriftliga rutiner?

- Skapa en organiserad och strukturerad miljö
- Alla vet och kan ta del av vad som förväntas
- Minskar stress
- Ökar känslan av säkerhet.
- Underlättar planeringen
- Tydliga, skriftliga rutiner gör också att utvärderingen av ert arbete är lättare



Vad ska utvärderas?

Har barnet tyckt att anpassningarna fungerat?

Har VH tyckt att anpassningarna fungerat?

Hur mycket frånvaro har barnet?

Har barnet haft några symtom?

Har barnet inkluderas i alla aktiviteter?

Har informationsspridningen i arbetslaget fungerat?

Har vårdnadshavare/personal hittat ett bra kommunikationssätt?

Bestäm en ny tid för utvärdering!

Tack!

marina.jonsson@regionstockholm.se

catherine.fahlen-zelander@regionstockholm.se

